

**IDENTIFIKASI CEDERA DAN FAKTOR PENYEBABNYA DALAM  
PROSES PEBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH DASAR NEGERI  
PADA KECAMATAN BANYUURIP  
KABUPATEN PURWOREJO**

**Skripsi**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
**Purna Widarti Rahayu**  
**NIM 10604227386**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Identifikasi Cedera dan Faktor Penyebabnya Dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo” yang disusun oleh Purna Widarti Rahayu, NIM. 10604227386 ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 7 Januari 2013  
Pembimbing



Sriawan, M.Kes.  
NIP 19580830 198703 1 003

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “identifikasi cedera dan faktor penyebabnya dalam proses pembelajaran penjas di Sekolah Dasar Negeri pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata tertib karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi tunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2013  
Yang menyatakan,



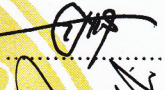



Purna Widarti Rahayu  
NIM.10604227386

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Identifikasi Cedera dan Faktor Penyebabnya Dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri Pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo”** yang disusun oleh Purna Widarti Rahayu, NIM. 10604227386 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 Februari 2013 dan dinyatakan **LULUS**.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		22/2-2013
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		22/2-2013
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Anggota III		22/2-2013
Cerika Rismayanthi, M.Or	Anggota IV		25/2-2013

Yogyakarta, Februari 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.

NIP. 19600824 198601 1 001



## **MOTTO**

“ Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat “

( Qs. Al-mujadalah : 11)

“ sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap “

( Qs. Al-insyirah : 6-8 )

“ Kesehatan adalah hal terindah dalam hidup “

( Penulis )

“ Kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda, percayalah segala sesuatu yang diawali dengan air mata pasti akan berakhir dengan tawa “

( Penulis )

## **PERSEMBAHAN**

Kuucapkan syukur kepada Allah SWT dan akhirnya perjalanan panjang yang saya jalani itu, menghantarkan saya ke gerbang pendidikan yang tinggi, terimakasih saya ucapkan kepada Ibu Sudaryatun yang sangat saya hormati dan saya cintai, selalu memberikan yang terbaik, semangat dan harapan dalam menghadapi tantangan dan atas do'a dan pengorbanan tiada tara, berkat do'a restu beliau saya bisa jadi seperti ini.

Buat Suami& Anakku tercinta Deky Aryadi & Arsyakayla Permata Aryadi yang selalu memberikan Do'a dan Cinta serta semangat sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Trimakasih Sayangku

Buat Om Sudaryanto, S.Pd yang sangat saya hormati, terimakasih banyak telah membantu dan mendukungku dalam segala hal.

# **IDENTIFIKASI CEDERA DAN FAKTOR PENYEBABNYA DALAM PROSES PEMBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH DASAR NEGERI PADA KECAMATAN BANYUURIP KABUPATEN PURWOREJO**

Oleh:

Purna Widarti Rahayu

NIM 10604227386

## **ABSTRAK**

Proses pembelajaran penjas potensial sekali mendatangkan kecelakaan, potensi terjadinya kecelakaan itu menjadi makin besar ketika proses pembelajaran penjas itu melibatkan siswa sekolah dasar yang secara fisik dan teknik masih sangat rentan. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui jenis-jenis cedera dan faktor penyebab terjadinya cedera yang terjadi akibat kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SD.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru penjas SD Negeri di Kecamatan Banyuurip, Kabupaten Purworejo. Peneliti menggunakan seluruh guru penjas SD N di Kecamatan Banyuurip, Kabupaten purworejo yang berjumlah 30 orang sebagai sampel dalam penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel, yaitu: cedera. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa cedera yang banyak dialami oleh para siswa SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo pada waktu mengikuti proses pembelajaran penjas adalah cedera ringan (45%), yaitu berupa: cedera lecet (20%), memar (17%), kram (8%), sedangkan cedera sedang (31%), yaitu berupa: sprain (12%), strain (10%), dislokasi (9%) dan cedera berat (24%), yaitu berupa: pendarahan (13%), fraktur (11%). Adapun faktor yang menjadi penyebab terjadinya cedera tersebut adalah faktor intrinsik/manusia (53%), yang berupa: sosial (21%), fisiologis (17%), psikologis (15%) sedangkan dari faktor ekstrinsik/lingkungan (47%), yang berupa: alat & fasilitas (18%), peraturan & karakter cabang olahraga (16%), cuaca (13%).

Kata kunci: *cedera, pendidikan jasmani, proses pembelajaran, Sekolah Dasar*

## KATA PENGANTAR

**Assalamu'alaikum wr.wb.**

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Identifikasi Cedera Dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo".

Penulis sangat menyadari bahwa selesainya skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, bimbingan, arahan, dorongan, dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan izin untuk menempuh studi.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk belajar.
3. Bapak Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi.
4. Bapak Sriawan, M. Kes, Ka Prodi PGSD Penjas FIK UNY yang telah berkenan memberikan izin penelitian sekaligus pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu disela-sela kesibukanya yang padat telah

memberikan arahan, masukan, saran, dorongan serta dengan sabar membimbing sehingga selesainya skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Dosen, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat. Seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan pelayanan yang bagus untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ngateno, S.Pd selaku Ketua KKG Penjas Kec. Banyuurip yang telah memberi izin untuk tempat penelitian.
7. Seluruh Guru Penjas SD Negeri se-Kecamatan Banyuurip Kab. Purworejo yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu-persatu, atas saran, kritik dan bantuannya demi kelancaran skripsi ini.

Semoga bantuan baik bersifat moral maupun materil selama penelitian sehingga selesainya skripsi ini, dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta mendapatkan imbalan dari Allah SWT.

**Wa'alaikum wr. wb.**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Kecelakaan dan Cedera.....	7
a. Pengertian kecelakaan.....	7
b. Pengertian cedera.....	8
c. Macam-macam cedera olahraga .....	13
d. Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera.....	18
e. Pencegahan kecelakaan atau cedera .....	22
2. Hakikat Pembelajaran Penjas .....	27
a. Pengertian pembelajaran.....	27
b. Pengertian penjas .....	29
B. Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berfikir.....	32
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	35
E. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Hasil Penelitian .....	40

B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	62
C. Keterbatasan Penelitian .....	62
D. Saran-saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.Kisi-kisi Angket Penelitian.....	37
Tabel 2. Deskripsi Cedera Ringan.....	41
Tabel 3. Deskripsi Cedera Sedang.....	42
Tabel 4. Deskripsi Cedera Berat.....	43
Tabel 5. Perbandingan Tiap Jenis Cedera .....	45
Tabel 6.Deskripsi Penyebab Cedera Dari Faktor Intrinsik .....	47
Tabel 7.Deskripsi Penyebab Cedera Dari Faktor Ekstrinsik.....	49
Tabel 8.Perbandingan Tiap Faktor Penyebab Cedera.....	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.Strain /Tendo Achilles Robek.....	10
Gambar 2.Sprain pada Pergelangan Kaki. ....	12
Gambar 3.Dislokasi pada Sendi.....	15
Gambar 4.Patah tulang humerus.....	15
Gambar 5.Histogram Cedera Ringan.....	41
Gambar 6.Histogram Cedera Sedang.....	43
Gambar 7.Histogram Cedera Berat.....	44
Gambar 8.Histogram Perbandingan Jenis Cedera .....	46
Gambar 9.Histogram Penyebab Cedera dari Faktor Intrinsik .....	48
Gambar 10. Histogram Penyebab Cedera dari Faktor Ekstrinsik.....	50
Gambar 11. Histogram Perbandingan Faktor Penyebab Cedera .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Surat Permohonan Izin Penelitian .....	67
Lampiran 2.Surat Izin Penelitian .....	69
Lampiran 3.Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	68
Lampiran 4.Surat Keterangan Validasi Instrument .....	70
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Instrument .....	71
Lampiran 6.Angket Penelitian.....	72
Lampiran 7.Angket Penelitian.....	75
Lampiran 8. Daftar Nama Responden .....	77
Lampiran 9. Data Penelitian.....	79



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Wuest dan Bucher dalam Yustinus Sukarmin (2004: 2), menyatakan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kinerja dan meningkatkan perkembangan manusia dengan menggunakan media aktivitas jasmani yang terpilih untuk merealisasikannya. Banyak macam dan bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan media bagi proses pembelajaran penjas di sekolah, seperti: bermain, olahraga, dan bentuk-bentuk aktivitas jasmani lainnya. Proses pembelajaran penjas potensial sekali mendatangkan kecelakaan karena karakteristiknya yang berbeda dengan mata pelajaran lain yang berlangsung di dalam kelas. Semua cabang olahraga yang dijadikan media pembelajaran Penjas di sekolah mempunyai potensi menimbulkan kecelakaan yang tinggi apalagi ketika proses pembelajaran penjas itu melibatkan siswa sekolah dasar yang secara fisik dan teknik masih sangat rentan. Besar dan kecilnya resiko cedera yang ditimbulkan oleh kecelakaan tersebut tergantung pada jenis olahraga yang dilakukan dan pihak-pihak yang terkait dengan kegiatan tersebut, seperti: guru, siswa, alat dan fasilitas. Siswa yang *sebrono* mengikuti pelajaran akan mendapatkan resiko kecelakaan yang tinggi daripada siswa yang serius mematuhi peraturan dan mengikuti petunjuk guru.

Kendatipun banyak keuntungan yang dapat diperoleh dari kegiatan penjas (olahraga), beberapa orang tua dan guru menghendaki agar program kegiatan

tersebut dikurangi atau dihilangkan. Pendapat itu tentu bukan tanpa alasan, kendatipun terasa emosional dan tidak rasional. Tingginya angka kecelakaan yang terjadi dalam kegiatan tersebut menjadi pendorong untuk membuat pernyataan seperti itu. Sebagai contoh kejadian yang terjadi saat pembelajaran penjas:

Menurut Azrul Ananda (2002: 20) sekitar 4 juta anak di AS setiap tahun dibawa ke Unit Gawat Darurat akibat cedera saat berolahraga. Untungnya, trauma yang mereka alami tak terlampau parah. Menurut data dari Akademi Bedah Ortopedi Amerika, sekitar 95% cedera olahraga yang dialami anak-anak meliputi luka iris, lecet, memar, cedera otot, dan beberapa kondisi serupa. Kejadian seperti inilah kiranya yang menjadi penyebab ketidaksukaan beberapa orangtua pada olahraga.

Meskipun demikian, menjamin keselamatan dengan cara membatasi atau bahkan meniadakan kegiatan penjas (olahraga) bukan merupakan tindakan yang bijaksana dan tidak akan menyelesaikan masalah. Yang lebih utama adalah mencari akar permasalahannya, yaitu penyebab terjadinya kecelakaan dalam kegiatan penjas (olahraga).

Diantara beberapa penyebab terjadinya kecelakaan di sekolah menurut Creighton (1974: 30) adalah: (1) peralatan yang kurang baik, (2) keterampilan yang kurang memadai, (3) kesembronan, (4) kegagalan melakukan usaha perlindungan, (5) tempat yang tidak baik, dan (6) kelelahan. Secara lebih khusus lagi Moeslim (1974: 36) penyebab terjadinya kecelakaan di dalam proses pembelajaran penjas itu meliputi : (1) kurangnya kepemimpinan, (2) ketidak baikan alat-alat, (3) tingkah laku anak-anak yang tidak dapat dipertanggung jawabkan, (4) keterampilan yang tidak memadai, (5) kondisi fisik yang tidak baik, (6) resiko yang terdapat dalam kegiatan tersebut.

Menyadari segala akibat yang harus ditanggung oleh manusia jika kecelakaan terjadi, maka sudah semestinya dilakukan usaha-usaha pencegahan kecelakaan. Pengeluaran biaya yang besar tetapi sia-sia ini sungguh sangat tidak menguntungkan bagi berlangsungnya proses pembelajaran penjas. Oleh sebab itu, dengan pertimbangan kemanusiaan, produktivitas, dan demi keberlangsungan proses pembelajaran penjas yang lebih berkualitas, pencegahan kecelakaan perlu segera mendapatkan perhatian dan penanganan serius dari pihak-pihak yang terkait, utamanya kepala sekolah dan guru penjas.

Cara yang dapat ditempuh adalah dengan menelusuri faktor-faktor penyebab terjadinya kecelakaan dan menghilangkannya sekaligus. Penyelidikan terhadap kasus kecelakaan sangat penting dalam rangka menentukan siapa yang harus bertanggung jawab atas terjadinya suatu peristiwa dan untuk mencegah terulangnya peristiwa serupa.

Di dalam buku *Physical Education For Lifelong Fitness* dalam Yustinus Sukarmin (2004: 3), menyatakan bahwa untuk mencegah terjadinya cedera perlu diciptakan lingkungan belajar yang aman untuk seluruh program pengajaran. Terkait hal ini guru harus selalu melakukan pemeriksaan secara teratur terhadap alat dan fasilitas yang digunakan untuk proses pembelajaran. Hasil survei Yustinus Sukarmin (2004: 1-15) menunjukkan bahwa kecelakaan yang terjadi di sekolah, baik dalam proses pembelajaran penjas maupun dalam kegiatan lainnya menunjukkan tingkatan yang cukup tinggi. Dari hasil observasi peneliti di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo, masih banyak sekali sekolah yang tidak memiliki alat dan fasilitas standart yang digunakan untuk pembelajaran

penjas sehingga keadaan seperti ini akan menimbulkan potensi terjadinya cedera. Melihat kenyataan itulah penelitian ini dilaksanakan dalam usaha untuk memutuskan mata rantai terjadinya kecelakaan khususnya dalam proses pembelajaran penjas, sehingga peneliti berkeinginan melakukan penelitian tentang, “ identifikasi cedera dalam proses pembelajaran penjas di sekolah dasar “. Sekolah dasar di jadikan sebagai objek penelitian, karena pada saat di SD ini siswa mulai dihadapkan dengan resiko terjadinya kecelakaan yang lebih besar ketika mengikuti pelajaran penjas. Kepada siswa harus diajarkan mencegah resiko itu sedini mungkin agar tidak menjadi malapetaka. Hal ini sekaligus menanamkan sikap hidup selamat kepada siswa selagi masih mudah dipengaruhi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo, antara lain :

1. Aktivitas olahraga potensial sekali mendatangkan kecelakaan.
2. Alat dan fasilitas olahraga di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo banyak yang sudah rusak dan dapat menimbulkan kecelakaan.
3. Jenis jenis cedera yang terjadi akibat kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo belum diketahui.
4. Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera dalam proses pembelajaran penjas di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo belum diketahui.

5. Cara menanggulangi terjadinya kecelakaan dalam pembelajaran penjas di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo belum diketahui.

### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SDN sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada SD Negeri Se-Kecamatan Banyuurip, Kabupaten Purworejo.

### **D. Perumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa jenis-jenis cedera yang terjadi akibat kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo?
2. Apa faktor penyebab terjadinya cedera dalam proses pembelajaran penjas di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui jenis-jenis cedera yang terjadi akibat kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo.



2. Untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya cedera dalam proses pembelajaran penjas di SDN pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo.

#### **F. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1. Teoritis

Dapat melakukan atau praktek teori ilmiah yang di dalam kuliah dan mendapat bukti-bukti secara nyata. Dan dapat memberikan pengetahuan kepada Guru Penjas SD tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecelakaan pada saat pembelajaran penjas di sekolah.

2. Praktis

- a. Dapat mengetahui jenis-jenis cedera yang terjadi akibat dari kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SD.
- b. Dapat mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera dalam proses pembelajaran penjas di SD.
- c. Dapat melakukan pencegahan kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera dan akibat-akibat lainnya dalam proses pembelajaran penjas di SD.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teoritis**

#### **1. Hakikat Kecelakaan dan Cedera**

##### **a. Pengertian kecelakaan**

Dalam proses pembelajaran penjas banyak macam dan aktivitas jasmani yang dapat menimbulkan resiko terjadinya kecelakaan yang tinggi. Bermain, olahraga, dan bentuk aktivitas fisik lainnya yang dilakukan di lapangan terbuka atau tertutup potensial sekali mendatangkan kecelakaan. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana dan kejadiannya selalu mendadak.

Menurut Yustinus Sukarmin (2004: 2) kecelakaan merupakan suatu peristiwa yang tidak direncanakan yang dapat mengakibatkan seseorang kehilangan waktu, kerugian harta benda, cedera, cacat, atau kematian. Peristiwa ini dapat terjadi di mana saja, kapan saja, dan dapat menimpa siapa saja, tidak terkecuali dalam proses pembelajaran penjas di sekolah dasar dengan korban siswa atau siapa pun yang terlibat dalam kegiatan itu. Sedangkan menurut WHO dalam Andreas Yudha (2001: 1) kecelakaan adalah suatu kejadian diluar kemampuan manusia, disebabkan oleh kemampuan dari luar, terjadi secara tiba-tiba dan dapat menimbulkan kerusakan baik jasmani maupun rohani.

Sedangkan kecelakaan menurut M. Sulaksmo (1997:1) adalah suatu kejadian yang tak terduga dan yang tidak dikehendaki yang mengacaukan suatu proses aktivitas yang telah diatur. Kecelakaan terjadi tanpa disangka-sangka dan sekejap mata dan setiap kejadian tersebut terdapat empat faktor bergerak dalam

satu kesatuan berantai yakni: lingkungan, bahaya, peralatan dan manusia. Kecelakaan ialah suatu kejadian yang tidak terduga dan tidak diharapkan, karena dalam peristiwa tersebut tidak terdapat unsur kesengajaan, lebih-lebih dalam bentuk perencanaan.

#### **b. Pengertian cedera**

Cedera adalah hasil suatu tenaga berlebihan yang dilimpahkan pada tubuh tidak dapat menahan atau menyesuaikan dirinya (Depdiknas, 2000:175). Sedangkan menurut Andun Sudijandoko (2000: 6) cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat, atau jangka lama.

Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan (Hardianto Wibowo, 1995: 11). Cedera olahraga menurut Andun Sudijandoko (2000: 7) adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan cedera adalah suatu tenaga berlebihan dilimpahkan pada tubuh baik pada waktu latihan, berolahraga ataupun sesudah pertandingan dan dapat menimbulkan rasa sakit, cacat, luka, rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.

Menurut Andun Sudijandoko (2000: 12), klasifikasi cedera olahraga dapat dibagi menjadi:

1. Cedera tingkat 1 (cedera ringan)

Pada cedera ini penderita tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan atlet, misalnya: lecet, memar, *sprain* yang ringan.

2. Cedera tingkat 2 (cedera sedang)

Pada cedera ini tingkatan kerusakan jaringan lebih nyata, berpengaruh pada *performance* atlet, keluhan bisa berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi (tanda-tanda inflamasi) misalnya: lebar otot, strain otot, robeknya ligament (*sprain* grade II)

3. Cedera tingkat 3 (cedera berat)

Pada cedera tingkat ini atlet perlu penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan bedah, terdapat robekan lengkap atau hampir lengkap ligament atau *fraktur* tulang.

4. *Strain* dan *Sprain*

*Strain* dan *sprain* adalah kondisi yang sering ditemukan pada cedera olahraga.

a. *Strain*

*Strain* adalah menyangkut cedera otot atau tendon. *Strain* dapat dibagi atas 3 tingkat, yaitu :

1) Tingkat 1 (ringan)

*Strain* tingkat ini tidak ada robekan hanya terdapat kondisi inflamasi ringan, meskipun tidak ada penurunan kekuatan otot, tetapi pada kondisi tertentu cukup mengganggu atlet. Misalnya *strain* dari otot

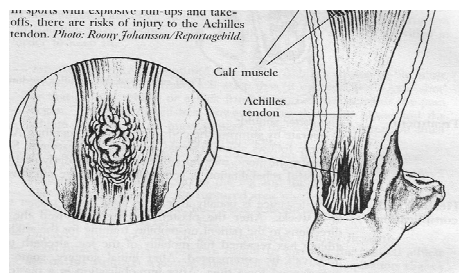
hamstring (otot paha belakang) akan mempengaruhi atlet pelari jarak pendek (*sprinter*), atau pada *baseball pitcher* yang cukup terganggu dengan *strain* otot-otot lengan atas meskipun hanya ringan, tetapi dapat menurunkan *endurance* (daya tahannya).

2) Tingkat 2 (sedang)

*Strain* pada tingkat 2 ini sudah terdapat kerusakan pada otot atau tendon, sehingga dapat mengurangi kekuatan atlet.

3) Tingkat 3 (berat)

*Strain* pada tingkat 3 ini sudah terjadi rupture yang lebih hebat sampai komplit, pada tingkat 3 diperlukan tindakan bedah (*repair*) sampai fisioterapi dan rehabilitasi.



**Gambar 1. Strain /Tendo Achilles Robek.**  
(<http://www.orthopedmapia.com>)

b. *Sprain*

*Sprain* adalah cedera yang menyangkut cedera ligament. *Sprain* dapat dibagi 4 tingkat, yaitu :

1) Tingkat 1 (ringan)

Cedera tingkat 1 ini hanya terjadi robekan pada serat ligament yang terdapat hematoma kecil di dalam ligamen dan tidak ada gangguan fungsi.



2) Tingkat 2 (sedang)

Cedera *sprain* tingkat 2 ini terjadi robekan yang lebih luas, tetapi 50% masih baik. Hal ini sudah terjadi gangguan fungsi, tindakan proteksi harus dilakukan untuk memungkinkan terjadinya kesembuhan. Imobilisasi diperlukan 6-10 minggu untuk benar-benar aman dan mungkin diperlukan waktu 4 bulan. Seringkali terjadi pada atlet memaksakan diri sebelum selesainya waktu pemulihan belum berakhir dan akibatnya akan timbul cedera baru lagi.

3) Tingkat 3 (berat)

Cedera *sprain* tingkat 3 ini terjadinya robekan total atau lepasnya ligament dari tempat lekatnya dan fungsinya terganggu secara total. Maka sangat penting untuk segera menempatkan kedua ujung robekan secara berdekatan.

4) Tingkat 4 (*Sprain fraktur*)

Cedera sprain tingkat 4 ini terjadi akibat ligamennya robek dimana tempat lekatnya pada tulang dengan diikuti lepasnya sebagian tulang tersebut.



**Gambar 2. Sprain pada pergelangan kaki.**

(<http://yusuffisio11.blogspot.com>)

Menurut Giam dan The dalam Yustinus Sukarmin (2004: 4) membedakan cedera akibat kecelakaan menjadi 3 macam:

1. Cedera ringan

Adalah cedera yang tidak sampai mengganggu *performance* atlet, seperti: lecet dan memar.

2. Cedera sedang

Adalah cedera yang menimbulkan gangguan pada *performance* atlet, seperti: *strain* dan *sprain*

3. Cedera berat

Adalah cedera yang memerlukan istirahat total dan pengobatan intensif, bahkan harus operasi, seperti: *fraktur* tulang dan ligament atau otot putus total atau hampir total.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2001: 43) cedera dapat digolongkan menjadi beberapa yaitu:

1. Berdasarkan lamanya waktu cedera itu berlangsung, digolongkan menjadi:

- a. Cedera akut yaitu: cedera yang terjadi seketika. Contohnya: tulang retak, luka memar.
- b. Cedera kronis yaitu: cedera yang berkembang atau berakhir dalam waktu yang lama. Contohnya: siku tenis, diabetes, epilepsi.

2. Berdasarkan jaringan tubuh yang terkena cedera, digolongkan menjadi:

- a. Jaringan lunak (saraf), contohnya: otot tertarik, kulit lecet.
  - b. Jaringan keras (tulang), contohnya: tulang retak, tulang patah sempurna.
3. Berdasarkan bagaimana cedera itu terjadi, digolongkan menjadi:
- a. Tumbukan langsung, sebuah tumbukan langsung ke bagian tubuh tertentu dapat menyebabkan pendarahan, jaringan terkelupas pada permukaan atau lebih dalam, tulang patah, atau cedera persendian.
  - b. Pelintiran, cedera karena terpelintir merupakan bentuk cedera yang diakibatkan oleh gerakan berputar dan *pivot* seperti dalam sepakbola dan bola basket.
  - c. Gesekan, cedera karena gesekan terjadi akibat permukaan bagian tubuh atau anggota tubuh terkena gesekan keras oleh permukaan yang kasar.

### **c. Macam-macam cedera olahraga**

Menurut Bahr dalam Novita Intan Aroyah (<http://staff.uny.ac.id/> Diagnosis dan Manajemen Olahraga.pdf, akses 20 Agustus 2012) secara umum macam-macam cedera yang mungkin terjadi adalah: cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendo, perdarahan pada kulit, dan pingsan. Struktur jaringan di dalam tubuh yang sering terlibat dalam cedera olahraga adalah: otot, tendo, tulang, persendian termasuk tulang rawan, ligamen, dan fascia.

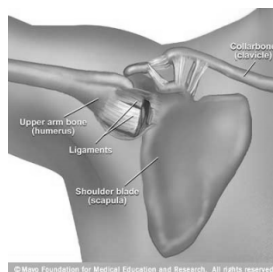
#### **1. Memar (*Contusio*)**

Memar adalah keadaan cedera yang terjadi pada jaringan ikat dibawah kulit. Memar biasanya diakibatkan oleh benturan atau pukulan pada kulit. Jaringan di bawah permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah, sehingga darah dan cairan seluler merembes ke jaringan sekitarnya. Memar ini

menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit. Nyeri pada memar biasanya ringan sampai sedang dan pembengkakan yang menyertai sedang sampai berat. Adapun memar yang mungkin terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut dan kaki.

## 2. Dislokasi

Dislokasi adalah terlepasnya sebuah sendi dari tempatnya yang seharusnya. Dislokasi yang sering terjadi pada olahragawan adalah dislokasi di bahu, ankle (pergelangan kaki), lutut dan panggul. Faktor yang meningkatkan resiko dislokasi adalah ligamen-ligamennya yang kendor akibat pernah mengalami cedera, kekuatan otot yang menurun ataupun karena faktor eksternal yang berupa tekanan energi dari luar yang melebihi ketahanan alamiah jaringan dalam tubuh.



**Gambar 3. Dislokasi sendi bahu. (www.banjaristi.web.id)**

## 3. Patah tulang (*Fraktur*)

Patah tulang adalah suatu keadaan yang mengalami keretakan, pecah atau patah, baik pada tulang maupun tulang rawan. *Fraktur* berdasarkan *continuitas* patahan, patah tulang dapat digolongkan menjadi dua yaitu: (1) patah tulang komplek, dimana tulang terputus sama sekali, (2) patah tulang

*stress*, dimana tulang retak, tetapi tidak terpisah. Sedangkan, berdasarkan tampak tidaknya jaringan dari bagian luar tubuh, patah tulang dibagi menjadi: (1) patah tulang terbuka dimana *fragmen* (pecahan) tulang melukai kulit diatasnya dan tulang keluar, (2) patah tulang tertutup dimana *fragmen* (pecahan) tulang tidak menembus permukaan kulit.



**Gambar 4. Patah tulang humerus. ([www.orthopedmapia.com](http://www.orthopedmapia.com))**

#### 4. Pendarahan

Pendarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan atau terjatuh. Gangguan perdarahan yang berat dapat menimbulkan gangguan sirkulasi sampai menimbulkan *shocks* (gangguan kesadaran)

#### 5. Kehilangan kesadaran (pingsan)

Pingsan adalah keadaan kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan singkat, disebabkan oleh berkurangnya aliran darah, oksigen, dan glukosa. Hal ini merupakan akibat dari (1) aktivitas fisik yang berat sehingga menyebabkan deposit oksigen sementara, (2) pengaliran darah atau tekanan darah yang

menurun karena pendarahan hebat, (3) karena jatuh dan benturan. Terdapat beberapa macam penyebab pingsan yaitu:

- a. Pingsan biasa (*simple fainting*), pingsan jenis ini misalnya dijumpai pada orang-orang berdiri berbaris diterik matahari, atau orang yang anemia (kurang darah), lelah, takut, tidak tahan melihat darah.
- b. Pingsan karena panas (*heat exhaustion*), pingsan jenis ini terjadi pada orang-orang sehat bekerja ditempat yang sangat panas.

## 6. Luka

Luka didefinisikan sebagai suatu ketidaksinambungan dari kulit dan jaringan dibawahnya yang mengakibatkan pendarahan yang kemudian dapat mengalami infeksi. Seluruh tubuh mempunyai kemungkinan besar untuk mengalami luka, karena setiap altetakan melakukankontak langsung pada saat latihan dan bisa juga luka karena peralatan yang dipakai.

Sedangkan menurut LSM Spektra (2008: 25) secara umum macam-macam cedera yang mungkin terjadi adalah:

### 1. Memar

“Yaitu: pendarahan yang terdapat di lapisan bawah kulit akibat dari benturan keras.” Contoh: memar di bagian kepala, memar di bagian muka, memar di bagian badan, memar di bagian lengan.

### 2. Lecet

“Yaitu: apabila permukaan kulit terkelupas akibat pergeseran dengan benda yang keras dan kasar.” Contoh: lecet di bagian muka, lecet di bagian lengan, lecet di bagian tungkai.

### 3. Kram

“Yaitu: otot yang mengejang/kontraksi berlebihan.” Contoh: kram di bagian paha, kram di bagian betis, kram di bagian perut.

### 4. Pingsan

“Yaitu: hilangnya kesadaran sementara karena otak kekurangan O<sup>2</sup>, lapar, terlalu banyak mengeluarkan tenaga, dehidrasi (kekurangan cairan tubuh), anemia.”

### 5. Dislokasi

“Yaitu: terlepasnya sebuah sendi dari tempat yang seharusnya.” Contoh: dislokasi sendi bahu, dislokasi ibu jari.

## 6. Pendarahan

“Yaitu: keluarnya darah dari saluran darah kapan saja, dimana saja, dan waktu apa saja.” Contoh: pendarahan di bagian kepala, pendarahan di bagian muka, pendarahan di bagian tangan, pendarahan di bagian kaki.

## 7. *Fraktur* (patah tulang)

“Yaitu: suatu keadaan yang mengalami keretakan, pecah atau patah pada tulang maupun tulang rawan”. Contoh: patah tulang kering, patah tulang lengan.

### **d. Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera**

Penyebab terjadinya cedera dalam olahraga bisa diuraikan sebagai berikut, menurut Andun Sudijandoko (2000: 18-21):

#### 1. Faktor olahragawan/wati

Ini meliputi beberapa faktor manusia itu sendiri antara lain:

##### a. Umur

Faktor umur sangat menentukan karena sangat mempengaruhi kekuatan serta kekenyalan jaringan. Misalnya pada umur 30-40 rahun kekuatan otot akan relative menurun. Elastisitas tendon dan ligament menurun pada usia 30 tahun.

##### b. Faktor pribadi

Kematangan seorang olahraga akan lebih mudah dan lebih sering mengalami cedera dibandingkan dengan olahragawan yang telah berpengalaman.



c. Pengalaman

Bagi atlet yang baru terjun akan lebih mudah terkena cedera dibandingkan dengan olahragawan/atlet yang telah berpengalaman.

d. Tingkat latihan

Betapa penting peran latihan-latihan yaitu pemberian awal dasar latihan fisik untuk menghindari terjadinya cedera, namun sebaliknya latihan yang terlalu berlebihan bisa mengakibatkan cedera karena *overuse*

e. Teknik

Perlu diciptakan teknik yang benar untuk menghindari cedera. Dalam melakukan teknik yang salah maka akan dapat menyebabkan cedera.

f. Kemampuan awal (*warming up*)

Melakukan pemanasan sebelum olahraga akan terhindar dari cedera yang tidak diinginkan, misalnya: terjadi *sprain*, *strain* dll.

g. *Recovery period*

Memberikan waktu istirahat daripada organ-organ tubuh setelah dipergunakan untuk bermain, perlu untuk *recovery* (pulih asal), dimana kondisi organ-organ itu menjadi prima lagi, dengan demikian kemungkinan terjadinya cedera bisa dihindari.

h. Kondisi tubuh yang “*fit*”

Kondisi yang kurang sehat, sebaiknya tidak dipaksa untuk berolahraga, karena kondisi semua jaringan dipengaruhi sehingga mempercepat atau mempermudah terjadinya cedera.

i. Keseimbangan nutrisi

Nutrisi harus seimbang agar tidak mudah terjadi cedera baik berupa kalori, cairan, vitamin yang memadai untuk kebutuhan tubuh yang sehat.

j. Hal-hal yang umum

Tidur istirahat yang cukup, hindari alkohol, rokok dll agar terhindar dari cedera.

2. Faktor peralatan dan fasilitas

a. Peralatan

Bila kurang atau tidak memadai, desain yang jelek dan kurang baik akan memudahkan terjadinya cedera.

b. Fasilitas

Kemungkinan dari terjadinya cedera dari alat-alat proteksi badan, jenis olahraga yang bersifat *body contact*, serta jenis-jenis olahraga yang khusus.

3. Faktor karakter daripada olahraga

Masing-masing cabang olahraga mempunyai tujuan tertentu, misal olahraga yang kompetitif, biasanya mengundang cedera olahraga dan sebagainya, ini semua harus diketahui sebelumnya.

Menurut Bambang Priyonoadi (2012: 1) cedera dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain:

1. *Overuse*, kekuatan abnormal dalam level yang rendah berlangsung berulang-ulang dalam waktu yang lama akan menyebabkan terjadinya cedera.
2. Trauma, terjadi cedera berat dan mendadak.

### 3. Kondisi

- a. Internal meliputi: kondisi dari atlet, program latihan, kapasitas pelatih
- b. External meliputi: perlengkapan olahraga dan keselamatan, sarana olahraga, fasilitas pendukung

Sedangkan menurut Elkow dalam Yustinus Sukarmin (2004: 3), bahwa cedera dapat disebabkan oleh dua jenis faktor. Faktor manusia dan faktor lingkungan, seperti yang diuraikan dibawah ini:

1. Faktor manusia yaitu: (a) Aspek fisiologis, seperti: jenis kelamin, usia dan kelelahan, (b) Aspek psikologis, seperti: agresif dan stres, (c) Aspek sosial, seperti: tekanan keluarga dan keinginan orang tua.
2. Faktor lingkungan yaitu: (a) Aspek fisik, seperti: suara, polusi dan tekanan udara, (b) Aspek cuaca, seperti: panas dan dingin, (c) Aspek elektrik-radiologik, seperti: petir dan alat-alat elektrik.

Menurut Hardianto Wibowo (1995: 13), berdasarkan macam cedera maka cedera olahraga dapat dibagi atas sebab-sebabnya:

#### 1. *External Violence* (sebab-sebab yang berasal dari luar)

Adalah cedera yang timbul atau terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, misalnya:

- a. Karena *body contact*
- b. Karena alat-alat olahraga
- c. Karena keadaan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya cedera, misalnya keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan.

## 2. *Internal Violence* (sebab-sebab yang berasal dari dalam)

Cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah, sehingga menimbulkan cedera. Misalnya disebabkan karena:

- a. Kurang pemanasan
- b. Kurang konsentrasi
- c. Pemain memiliki fisik dan mental yang lemah.

## 3. *Over use* (pemakaian terus menerus atau terlalu lelah)

Cedera ini timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah.

Cedera karena *overuse* terjadi secara perlahan-lahan.

Berdasarkan beberapa pendapat pakar diatas dapat disimpulkan bahwa penyebab terjadinya cedera dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok besar yaitu: faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

### **e. Pencegahan kecelakaan atau cedera**

Mencegah lebih baik daripada mengobati, hal ini tetap merupakan kaidah yang harus dipegang teguh. Banyak cara pencegahan tampaknya biasa-biasa saja, tetapi masing-masing tetaplah memiliki kekhususan yang perlu diperhatikan. Menurut Andun Sudijandoko (2000: 22-27) ada beberapa macam pencegahan terhadap cedera, yaitu:

#### 1. Pencegahan lewat keterampilan

Pencegahan lewat keterampilan mempunyai andil yang besar dalam pencegahan cedera itu telah terbukti, karena penyiapan atlet dan resikonya harus dipikirkan lebih awal. Untuk itu para atlet sangat perlu

ditumbuhkan kemampuan untuk bersikap wajar atau relaks. Dalam meningkatkan atlet tidak cukup keterampilan tentang kemampuan fisik saja namun termasuk daya pikir, membaca situasi, mengetahui bahaya yang bisa terjadi dan mengurangi resiko. Pelatih juga harus mampu mengenali tanda-tanda kelelahan pada atletnya, serta harus dapat mengurangi dosis latihan sebelum resiko cedera timbul.

## 2. Pencegahan lewat *fitness*

*Fitness* secara terus menerus dapat mencegah terjadinya cedera, otot, sendi dan tendon serta mampu bertahan untuk pertandingan lebih lama tanpa kelelahan.

- a. *Strength*, otot lebih kuat jika dilatih, beban waktu latihan yang cukup sesuai nomor yang diinginkan. Untuk latihan sifatnya individual, otot yang dilatih benar-benar tidak mudah cedera.
- b. Daya tahan, daya tahan meliputi endurance otot, paru dan jantung. Daya tahan yang baik berarti tidak cepat lelah, karena kelelahan mengundang cedera.

## 3. Pencegahan lewat makanan

Nutisi yang baik akan mempunyai andil yang besar dalam mencegah terjadinya cedera karena memperbaiki proses pemulihan kesegaran diantara latihan-latihan.

## 4. Pencegahan lewat *warming up*

Ada tiga alasan kenapa *warming up* harus dilakukan:

- 1) Untuk melenturkan otot, tendon dan ligament utama yang akan dipakai.
- 2) Untuk menaikkan suhu badan terutama bagian dalam seperti otot dan sendi.

3) Untuk menyiapkan atlet secara fisik dan mental menghadapi tugasnya.

5. Pencegahan lewat lingkungan

Banyak terjadi bahwa cedera karena lingkungan. Seorang atlet jatuh karena tersandung sesuatu (tas, peralatan yang tidak ditaruh secara baik). Memperhatikan peralatan dan barang secara benar dan baik agar tidak menimbulkan cedera

6. Pencegahan lewat peralatan

Peralatan yang standart mempunyai peranan yang penting dalam mencegah cedera. Kerusakan alat sering menjadi penyebab terjadinya cedera, contoh yang sederhana adalah sepatu.

7. Pencegahan lewat medan

Medan dalam latihan/pertandingan mungkin alam, mungkin buatan/sintetik, keduanya dapat menimbulkan terjadinya cedera, yang terpenting atlet dapat menghalau atau mengantisipasi hal-hal penyebab cedera.

8. Pencegahan lewat pakaian

Pakaian sangat tergantung selera tetapi haruslah dipilih dengan benar, seperti kaos, celana, kaos kaki, perlu mendapat perhatian. Misalnya celana jika terlalu ketat dan tidak elastis maka dalam melakukan gerakan juga tidak bebas. Khususnya atletik, sehingga menyebabkan lecet-lecet pada daerah selakangan dan bahkan akan mempengaruhi penampilan atlet.

9. Pencegahan lewat pertolongan

Setiap cedera memberi kemungkinan untuk terjadi cedera lagi yang sama atau lebih berat lagi, masalahnya ada kelemahan otot yang berakibat kurang stabil

atau kelainan anatomi, ketidak stabilan tersebut penyebab cedera berikutnya, dengan demikian dalam menangani atau pemberian pertolongan harus kondisi benar dan rehabilitasi yang tepat pula.

Sedangkan menurut Florio dalam Yustinus Sukarmin ([http:// staff.uny.ac.id / sites/default/files/131411062/PetunjukPraktisPencegahanKecelakaan.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131411062/PetunjukPraktisPencegahanKecelakaan.pdf), akses 15 Juli 2012) ada tiga tingkatan pencegahan kecelakaan, yaitu:

1. Pencegahan primer adalah tindakan pencegahan yang dilakukan sebelum kecelakaan terjadi
2. Pencegahan sekunder adalah tindakan pencegahan yang dilakukan dengan tujuan untuk meminimalkan akibat-akibat kecelakaan dengan penanganan cedera secara bijaksana
3. Pencegahan tersier adalah tindakan pencegahan dengan tujuan untuk membatasi ketidakmampuan akibat-akibat kecelakaan dengan penanganan jangka panjang dan rehabilitasi.

Menurut Yustinus Sukarmin ([http:// staff.uny.ac.id/sites/default /files/ 131411062/PetunjukPraktisPencegahanKecelakaan.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131411062/PetunjukPraktisPencegahanKecelakaan.pdf), akses 15 Juli 2012) untuk mencegah terjadinya kecelakaan perlu melakukan tindakan pencegahan primer dalam proses pembelajaran penjas dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pencegahan sebelum proses pembelajaran

Baik faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik harus mendapatkan perhatian sebaik-baiknya dari guru penjas sebelum proses pembelajaran berlangsung. Faktor intrinsik yang sering menimbulkan kecelakaan di antaranya meliputi: kelelahan, kurangnya persiapan fisik, pemanasan dan peregangan yang tidak

memadai, keterampilan yang jelek, dan kesembronan. Faktor ekstrinsik yang sering menimbulkan kecelakaan meliputi hal-hal di luar manusia pelakunya, seperti: alat dan fasilitas yang tidak standar, tempat yang tidak baik, kepemimpinan yang jelek, dan cuaca yang buruk.

## 2. Pencegahan pada saat proses pembelajaran

Pada saat proses pembelajaran mulai memasuki inti pelajaran, guru penjas perlu mengawalinya dengan menjelaskan materi pelajaran beserta teknik pelaksanaannya. Penjelasan guru terhadap materi dan teknik dapat menumbuhkan kesiapan siswa, baik secara fisik maupun mental, dan meningkatkan konsentrasinya pada tugas yang akan dikerjakan. Kondisi seperti ini pada gilirannya dapat membawa siswa pada kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan lancar dan selamat

## 3. Pencegahan sesudah proses pembelajaran

Satu hal yang perlu digarisbawahi adalah tidak ada program kegiatan dari guru yang benar-benar direncanakan dengan baik setelah proses pembelajaran penjas selesai. Kebiasaan yang terjadi di sekolah-sekolah, sehabis melakukan aktivitas yang berat siswa langsung dibubarkan tanpa ada proses pendinginan. Hal ini terjadi karena orang tidak melihat manfaatnya langsung, baik secara fisiologis maupun psikologis.

Menurut Stevenson dalam Novita Intan Aroyah (<http://staff.uny.ac.id/DiagnosisdanManajemenOlahraga.pdf>, akses 20 Agustus 2012), beberapa hal yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga antara lain adalah:



1. Pemeriksaan awal sebelum melakukan olahraga untuk menentukan ada tidaknya kontraindikasi dalam berolahraga
2. Melakukan olahraga sesuai dengan kaidah baik, benar, terukur dan teratur
3. Menggunakan sarana yang sesuai dengan olahraga yang dipilih
4. Memperhatikan kondisi prasarana olahraga
5. Memperhatikan lingkungan fisik seperti suhu dan kelembaban udara sekelilingnya

## **2. Hakikat Pembelajaran Penjas**

### **a. Pengertian pembelajaran**

Pembelajaran merupakan kegiatan yang memiliki keterkaitan yang sangat erat dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain dalam proses pendidikan, kegiatan tersebut yaitu belajar dan pembelajaran. Pembelajaran sesungguhnya merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan suasana atau memberikan pelayanan agar siswa belajar. Belajar lebih menekankan pada suatu kegiatan perubahan sikap dan tingkah laku setelah terjadi interaksi dengan sumber belajar. Sedangkan mengajar mengacu pada kegiatan penciptaan situasi yang merangsang siswa untuk belajar (Sugihartono dkk, 2007: 73).

Belajar adalah suatu perubahan tingkah laku baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati secara langsung, dan terjadi dalam diri seseorang karena pengalaman (Dimiyati Mahmud, 1989: 121-122).

Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu

untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap, baik yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati secara langsung, yang terjadi sebagai suatu hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan (Sugihartono dkk, 2007: 74).

Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Didalam suatu pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama, pertama, ada satu pihak yang memberi, kedua pihak lain yang menerima (Sukintaka, 2004: 55).

Istilah pembelajaran menunjukkan kepada pengertian interaksi belajar mengajar antara pengajar dan warga belajar yang mengakibatkan terjadinya perubahan tingkah laku. Dalam proses tersebut paling tidak mengandung ciri-ciri: (1) ada tujuan yang ingin dicapai, (2) ada bahan/materi yang menjadi isi dari interaksi, (3) ada metode sebagai cara atau pendekatan yang digunakan untuk mencapai tujuan, (4) ada situasi yang memungkinkan proses belajar mengajar berlangsung dengan baik, (5) ada evaluasi terhadap hasil belajar, Sadirman dalam Guntur (2009: 12). Pengertian lain menyatakan bahwa pembelajaran merupakan upaya yang bertujuan untuk membantu belajar siswa, merupakan serangkaian peristiwa yang mempengaruhi siswa agar lebih mudah mencapai tujuan belajar.

Proses pembelajaran merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian pelaksanaan oleh guru dan siswa atas dasar hubungan timbal-balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Interaksi

atau hubungan timbal balik antara guru dan siswa ini merupakan syarat utama bagi berlangsungnya proses pembelajaran.

Pada hakikatnya pembelajaran yang efektif merupakan proses belajar mengajar yang bukan saja terfokus kepada hasil yang dicapai peserta didik, namun bagaimana proses pembelajaran yang efektif mampu memberikan pemahaman yang baik, kecerdasan, ketekunan, kesempatan dan mutu serta dapat memberikan perubahan perilaku dan mengaplikasikannya dalam kehidupan peserta didik.

Untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif ditinjau dari kondisi dan suasana serta upaya pemeliharannya, maka guru selaku pembimbing harus mampu melaksanakan proses pembelajaran tersebut secara maksimal. Selain itu untuk menciptakan suasana dan kondisi yang efektif dalam pembelajaran harus adanya faktor- faktor pendukung tertentu seperti lingkungan belajar, keahlian guru dalam mengajar, fasilitas dan sarana yang memadai serta kerjasama yang baik antara guru dan peserta didik.

Jadi dari berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, sedangkan perubahan perilaku sebagai perubahan hasil pembelajaran adalah perubahan perilaku secara keseluruhan.

#### **b. Pengertian penjas**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, yang merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan

pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup yang lebih efektif dan lebih sempurna. Arma Aboellah dalam Guntur (2009: 12) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuro muskuler*, intelektual dan emosional.

Menurut Nurhadi Santoso (2009: 2-8) pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh. Mengingat pembelajaran pendidikan jasmani lebih banyak dilakukan diluar kelas daripada di dalam kelas. Sehingga diperlukan tindakan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, serta evaluasi yang baik dari guru pendidikan jasmani dengan tujuan agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan tujuan. Apalagi di dalam proses pembelajaran banyak menggunakan alat-alat olahraga dan juga luasnya tempat untuk pembelajaran diperlukan pengelolaan yang baik agar bisa lancar proses pembelajarannya.

Pendapat lain, Engkos Kosasih dalam Nurhadi Santoso (2009: 2) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Berdasarkan uraian tentang hakikat pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh para pakar pendidikan jasmani di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang mempunyai kaitan terhadap masalah yang penelliti tulis, diantaranya adalah:

1. Yustinus Sukarmin (2002) dengan judul kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di sekolah dasar. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru penjas SD Negeri di Kabupaten Bantul. Peneliti menggunakan 50 orang dari 287 orang guru penjas sebagai sampel yang diambil secara *random*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel, yaitu kecelakaan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa cedera yang banyak dialami oleh para siswa SD Negeri di Kabupaten Bantul pada waktu mengikuti proses pembelajaran penjas adalah cedera ringan berupa: cedera lecet pada bagian tungkai dan perdarahan pada bagian kaki. Adapun faktor yang menjadi penyebab cedera tersebut adalah faktor manusia, yang berkaitan dengan unsur sosial yaitu: anak tidak memperhatikan guru pada waktu menerima penjelasan

dan faktor lingkungan, yang berkaitan dengan unsur alat dan fasilitas, yaitu: lapangan yang kondisinya rusak.

2. Lalu Armin Suhaidin (2009) dengan judul identifikasi cedera pada permainan Futsal, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) bagian tubuh yang sering mengalami cedera adalah bagian tangan dengan prosentase 20,80%, kemudian kaki sebesar 19,23%, badan sebesar 17,00%, tungkai sebesar 15,01%, lengan sebesar 14,77%, dan kepala sebesar 13,18%, (2) jenis cedera yang paling sering terjadi pada permainan Futsal adalah lecet dengan persentase 24,87%, sprain sebesar 12,84%, strain sebesar 12,73%, pendarahan 12,07%, memar 11,37%, kram 9,66%, dislokasi 6,60%, fraktur 5,27%, dan pingsan 4,54%, (3) faktor penyebab cedera yang sering terjadi pada pemain futsal yaitu dcederai oleh lawan sebesar 20,25%, cedera dari diri sendiri sebesar 11,62%, faktor fasilitas sebesar 4,52%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kecelakaan merupakan kejadian diluar kemampuan manusia, disebabkan oleh kemampuan dari luar, terjadi secara tiba-tiba dan dapat menimbulkan kerusakan baik jasmani maupun rohani. Sebagaimana kenyataan yang ada kecelakaan dapat terjadi di mana saja, kapan saja, dan dapat menimpa siapa saja, tidak terkecuali para siswa yang sedang mengikuti proses pembelajaran penjas di SD. Proses pembelajaran penjas potensial sekali mendatangkan kecelakaan karena karakteristiknya yang berbeda dengan mata pelajaran lainnya. Kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor

penyebab terjadinya cedera antara lain alat dan fasilitas pendukung, bahan ajar, cuaca, atau tempat berlangsungnya proses pembelajaran penjas.

Minimnya pengetahuan tentang cedera dapat mengakibatkan masalah tersendiri yang merugikan bagi siswa. Dengan mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya kecelakaan, akibat yang ditimbulkan oleh kecelakaan, mengetahui jenis-jenis cedera yang terjadi akibat kecelakaan maka cedera dapat ditanggulangi dan akan tercipta lingkungan belajar yang aman untuk seluruh program pembelajaran penjas di SD.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih (*independen*), tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan beberapa variabel (Sugiyono, 2004: 11). Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel, yaitu cedera dalam proses pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kabupaten Purworejo.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional pada penelitian ini adalah cedera yang terjadi pada pembelajaran Penjas Orkes di Sekolah Dasar Negeri pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo. Cedera dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai suatu tenaga berlebihan yang dilimpahkan pada tubuh baik pada waktu latihan, berolahraga ataupun sesudah pertandingan dan dapat menimbulkan rasa sakit, cacat, luka, rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Ada beberapa jenis cedera yang dapat terjadi pada saat pembelajaran Penjas Orkes di SD antara lain: cedera ringan (memar, lecet, kram), cedera sedang (*strain*, *sprain*, dislokasi), cedera berat (perdarahan, *fraktur*). Serta penyebab dari cedera yang sering terjadi tersebut, diantaranya: faktor manusia/intrinsik (fisiologis, psikologis, sosial) dan faktor



lingkungan/ekstinsik (alat dan fasilitas, cuaca, kepemimpinan, peraturan). Penelitian ini mengidentifikasi cedera dalam pembelajaran penjas di SD Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kabupaten Purworejo dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yaitu dari Tahun 2007 sampai dengan Tahun 2012.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah semua guru penjas SD Negeri di Kecamatan Banyuurip, Kabupaten Purworejo yang berjumlah 30 orang. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Seluruh populasi dijadikan sampel sehingga penelitian ini menggunakan penelitian populasi.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen**

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah butir-butir pertanyaan yang tersusun dalam suatu angket atau kuisioner. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Setiap butir pertanyaan disertai dengan empat alternatif jawab yaitu: Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Hampir Tidak Pernah (HTP), Tidak pernah (TP). Pemberian skor dalam empat pilihan jawaban yaitu (SR) Sering diberi skor 4, (KD) Kadang-kadang diberi skor 3, (HTP) Hampir Tidak Pernah diberi skor 2, (TP) Tidak Pernah diberi skor 1. Angket atau kuisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh

informasi dari responden (Suharsimi Arikunto, 2006: 151). Menurut Sutrisno Hadi (1990: 7) ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun angket yaitu :

a. Mendefinisikan konstruk

Berarti membatasi variabel yang akan diukur, dalam penelitian ini yang merupakan variabel adalah cedera dan faktor penyebab cedera

b. Menyidik faktor

Dari perubahan diatas dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Faktor ini dijadikan titik tolak untuk menyusun instrument berupa pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada responden. Dalam penelitian ini yang merupakan faktor adalah memar, lecet, kram, strain, sprain, dislokasi, pendarahan, fraktur (variabel cedera) dan fisiologis, psikologis, sosial, alat & fasilitas, cuaca, kepemimpinan & peraturan (variabel faktor penyebab cedera).

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Butir-butir pernyataan merupakan angket penelitian yang disesuaikan pada faktor-faktor yang berpengaruh dalam penelitian ini. Adapun kisi-kisi angketnya adalah sebagai berikut :

**Tabel 1.Kisi-kisi Angket Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir item	Jumlah
Identifikasi Cedera dan Faktor penyebabnya dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri pada Kec. Banyuurip Kab. Purworejo	Cedera Ringan	Memar (kepala, lengan, tungkai)	1, 2, 3	3
		Lecet (muka, lengan, tungkai)	4, 5, 6	3
		Kram (paha, betis, perut)	7, 8, 9	3
	Cedera Sedang	Strain (otot paha, otot betis, otot lengan)	10, 11, 12	3
		Sprain (sendi lutut, pergelangan kaki, pergelangan tangan)	13, 14, 15	3
		Dislokasi (sendi bahu, ibu jari, sendi lutut)	16, 17, 18	3
	Cedera Berat	Pendarahan (tangan, kepala, kaki)	19, 20, 21	3
		Fraktur (tulang kering, tulang lengan, jari-jari tangan)	22, 23, 24	3
	Intrinsik	Fisiologis (kurang pemanasan, kelelahan, kurang sehat)	25, 26, 27	3
		Psikologis (takut, stress, minder)	28, 29, 30	3
		Sosial (tidak memperhatikan Guru, terbebani pihak lain, gangguan teman)	31, 32, 33	3
	Ekstrinsik	Alat dan fasilitas (alat rusak, tidak standar, lapangan rusak)	34, 35, 36	3
		Cuaca (kepanasan, kedinginan, hujan)	37, 38, 39	3
		Peraturan & karakter cabang olahraga (kebebasan, pelaksanaan peraturan tidak baik, karakter cabang olahraga)	40, 41, 42	3
Jumlah				42

## 2. Uji instrumen

### a. Menguji Validitas

Menurut Sugiyono (2007: 352) untuk menguji validitas konstruk, maka dapat digunakan pendapat dari ahli (*Judgment Expert*). Dalam hal ini

setelah instrument dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Dalam penelitian ini menggunakan pendapat dari ahli (*Judgment Expert*) untuk menguji validitas instrument.

### 3. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah pelaksanaan cara mengumpulkan data atau informasi (Sutrisno Hadi, 1990: 67). Dalam penelitian ini menggunakan angket sebagai instrument untuk mengumpulkan data, angket dinilai lebih praktis dan efisien karena dalam waktu bersamaan peneliti dapat memperoleh data dari responden dalam waktu singkat dan dengan jumlah yang cukup banyak. Dengan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Peneliti meminta daftar nama Guru Penjas SD Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kabupaten Purworejo
2. Peneliti memberikan angket pada Guru Penjas SD Negeri se-Kecamatan Banyuurip secara serentak dalam satu waktu pada saat kegiatan KKG Penjas.
3. Peneliti mengambil angket tersebut setelah diisi lengkap.

### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk menganalisis data penelitian yang terkumpul. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih (*independen*) tanpa membuat

perbandingan atau menghubungkan beberapa variabel (Sugiyono, 2004: 11). Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel yang diteliti, yaitu cedera. Adapun langkah-langkahnya mengikuti pendapat Suharsimi (1990: 348), yaitu: (1) menjumlahkan skor jawaban responden, (2) membandingkan jumlah skor jawaban responden dengan skor yang diharapkan, dan (3) membuat persentase.

Data akan dianalisis menggunakan persentase dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2006: 43):

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : *Number of Cases* (jumlah individu)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Data Identifikasi Cedera dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo dideskripsikan berdasarkan jawaban Guru Penjas atas angket yang telah disebarkan. Identifikasi Cedera dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo meliputi faktor jenis cedera dan penyebab cedera yang dialami. Adapun deskripsi hasil penelitian tiap faktor jenis cedera dan penyebab cedera adalah sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Klasifikasi Cedera**

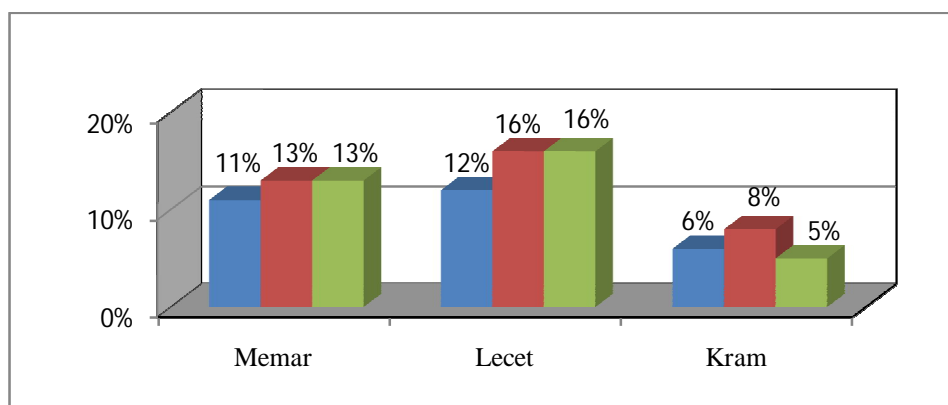
###### **a. Cedera Ringan**

Jenis cedera ringan yang biasa dialami saat pembelajaran penjas di sekolah dasar adalah memar, lecet, kram. Jenis cedera memar biasa dialami karena cedera pada bagian kepala, lengan dan tungkai. Jenis cedera lecet biasa dialami karena cedera pada bagian muka, lengan dan tungkai sedangkan jenis cedera kram biasa dialami karena cedera pada bagian paha, betis dan perut. Persentase pencapaian cedera ringan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Cedera Ringan**

Cedera Ringan		Rata-rata	Skor total	Persentase Cedera
Memar	Kepala	2.3	70	11%
	Lengan	3.0	91	13%
	Tungkai	3.0	90	13%
Lecet	Muka	2.7	81	12%
	Lengan	3.6	108	16%
	Tungkai	3.6	109	16%
Kram	Paha	1.5	44	6%
	Betis	1.6	48	8%
	Perut	1.2	37	5%
Total				100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa persentase jenis cedera memar pada bagian kepala mencapai 11%, memar pada bagian lengan mencapai 13%, memar pada bagian tungkai mencapai 13% dan persentase jenis cedera lecet pada bagian muka mencapai 12%, lecet pada bagian lengan mencapai 16%, lecet pada bagian tungkai mencapai 16%, sedangkan jenis cedera kram pada bagian paha mencapai 6%, kram pada bagian betis mencapai 8%, kram pada bagian perut mencapai 5%. Histogram persentase jenis cedera ringan adalah sebagai berikut:



### Gambar 5. Histogram Cedera Ringan

#### b. Cedera Sedang

Jenis cedera sedang yang biasa dialami saat pembelajaran penjas di sekolah dasar adalah *strain*, *sprain*, dislokasi. Jenis cedera *strain* biasa dialami karena cedera pada bagian otot paha, otot betis dan otot lengan. Jenis cedera *sprain* biasa dialami karena cedera pada bagian sendi lutut, pergelangan tangan, pergelangan kaki, sedangkan jenis cedera dislokasi biasa dialami karena cedera pada sendi bahu, ibu jari, sendi lutut. Persentase pencapaian cedera sedang disajikan dalam tabel berikut:

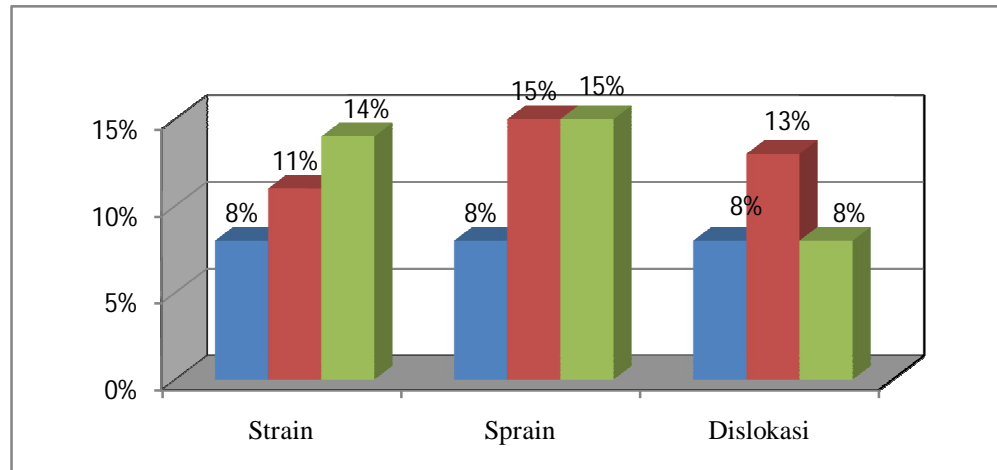
**Tabel 3.Deskripsi Cedera Sedang**

Cedera Sedang		Rata-rata	Skor total	Persentase Cedera
Strain	otot paha	1.3	39	8%
	otot betis	1.7	50	11%
	otot lengan	2.2	67	14%
Sprain	Sendi lutut	1.1	34	8%
	pergelangan tangan	2.4	72	15%
	pergelangan kaki	2.4	71	15%
Dislokasi	sendi bahu	1.2	36	8%
	ibu jari	2.0	60	13%
	sendi lutut	1.3	38	8%
Total				100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa persentase jenis cedera *strain* pada bagian otot paha mencapai 8%, *strain* pada bagian otot betis mencapai 11%, *strain* pada bagian otot lengan mencapai 14% dan persentase jenis cedera *sprain* pada bagian sendi lutut mencapai 8%, *strain* pada bagian pergelangan tangan mencapai 15%, *strain* pada bagian pergelangan kaki mencapai 15%, sedangkan jenis cedera dislokasi pada



sendi bahu mencapai 8%, dislokasi pada bagian ibu jari mencapai 13%, dislokasi pada sendi lutut mencapai 8%. Histogram persentase cedera sedang adalah sebagai berikut:



**Gambar 6. Histogram Cedera Sedang**

c. Cedera Berat

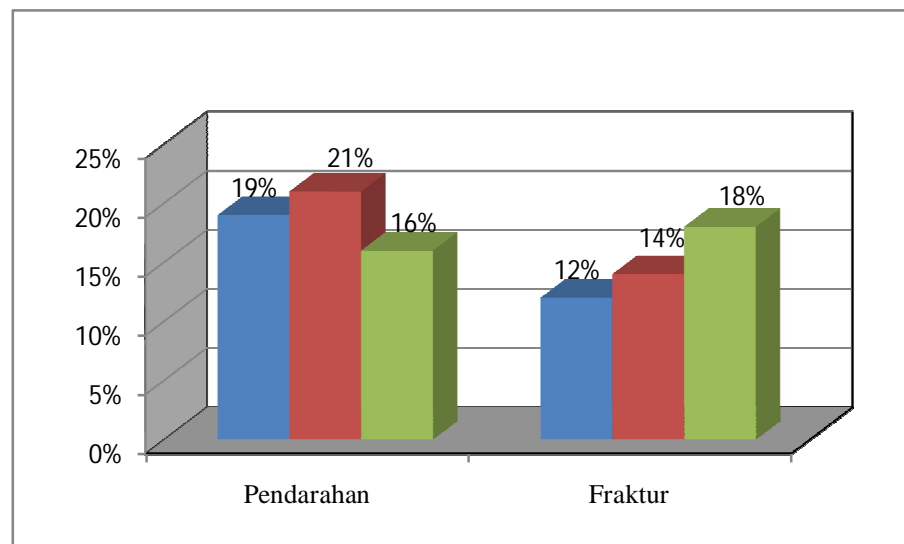
Jenis cedera berat yang biasa dialami saat pembelajaran penjas di sekolah dasar adalah pendarahan dan *fraktur*. Jenis cedera pendarahan biasa dialami karena cedera pada bagian tangan, kepala dan kaki. Sedangkan jenis cedera *fraktur* biasa dialami karena cedera pada bagian tulang kering, tulang lengan dan jari-jari tangan. Persentase pencapaian cedera berat disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Cedera Berat**

Cedera Berat		Rata-rata	Skor total	Persentase Cedera
Pendarahan	tangan	2.3	70	19%
	kepala	2.6	79	21%
	kaki	2.0	60	16%
Fraktur	tulang kering	1.5	45	12%
	tulang lengan	1.8	53	14%

jari-jari tangan	2.2	67	18%
Total			100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa persentase jenis cedera pendarahan pada bagian tangan mencapai 19%, pendarahan pada bagian kepala mencapai 21%, pendarahan pada bagian kaki mencapai 16% dan persentase jenis cedera *fraktur* pada bagian tulang kering mencapai 12%, *fraktur* pada bagian tulang lengan mencapai 14%, *fraktur* pada bagian jari-jari tangan mencapai 18%. Histogram persentase cedera berat adalah sebagai berikut:



**Gambar 7. Histogram Cedera Berat**

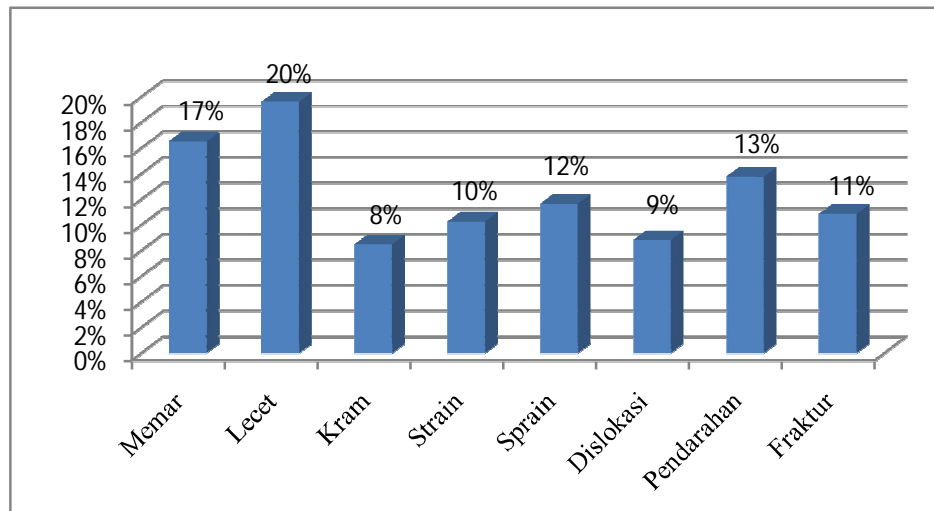
d. Perbandingan Faktor Tiap Jenis Cedera

Jenis cedera yang dialami siswa pada saat proses pembelajaran penjas di sekolah dasar terdiri dari memar, lecet, kram, *strain*, *sprain*, dislokasi, pendarahan, *fraktur*. Perbandingan tiap jenis cedera disajikan sebagai berikut:

**Tabel 5. Perbandingan Tiap Jenis Cedera**

Klasifikasi Cedera	Macam Cedera	Rata-rata	Skor total	Persentase Cedera	Persentase Cedera
Cedera ringan	Memar	8.4	251	17%	45%
	Lecet	9.9	298	20%	
	Kram	4.3	129	8%	
Cedera sedang	Strain	5.2	156	10%	31%
	Sprain	5.9	177	12%	
	Dislokasi	4.5	134	9%	
Cedera berat	Pendarahan	7.0	209	13%	24%
	Fraktur	5.5	165	11%	
Total				100%	100%

Berdasarkan tabel diatas tampak jenis cedera yang sering terjadi pada siswa saat pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kab. Purworejo adalah cedera ringan 45%, cedera sedang 31% dan cedera berat 24% dengan penjabaran sebagai berikut: cedera lecet dengan persentase 20%, kemudian cedera memar sebesar 17%, pendarahan sebesar 13%, *sprain* sebesar 12%, *fraktur* sebesar 11%, *strain* sebesar 10%, dislokasi sebesar 9%, dan jenis cedera kram sebagai jenis cedera yang paling jarang dialami, yaitu sebesar 8%. Secara visual perbandingan jenis cedera pada bagian tubuh yang dominan terjadi pada siswa saat pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kab. Purworejo tampak pada diagram sebagai berikut:



**Gambar 8. Histogram Perbandingan Jenis Cedera**

## **2. Deskripsi Penyebab Cedera**

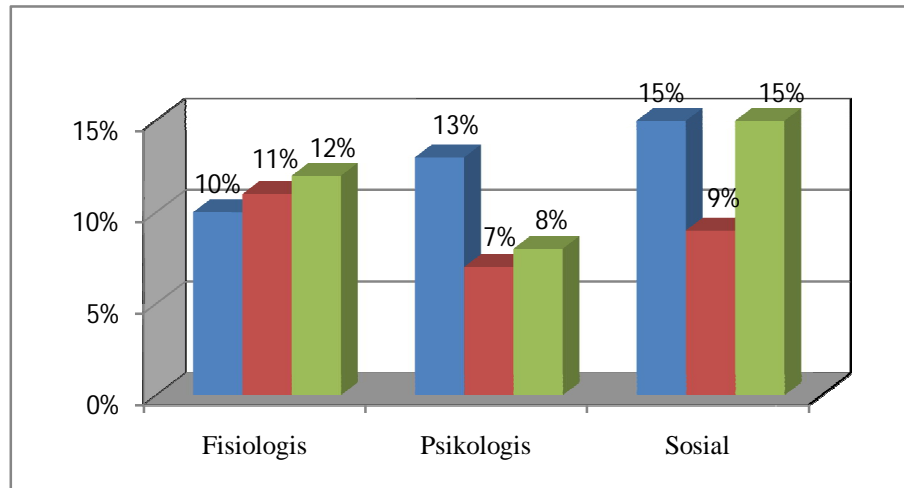
### **a. Faktor intrinsik**

Faktor intrinsik penyebab terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera dalam proses pembelajaran penjas meliputi faktor fisiologis, faktor psikologis dan faktor sosial. Faktor fisiologis penyebab terjadinya kecelakaan biasa dialami karena kurang pemanasan, kelelahan dan kurang sehat, sedangkan dari faktor psikologis biasa dialami karena takut, stress, minder dan penyebab kecelakaan dari faktor sosial biasa dialami karena tidak memperhatikan guru, terbebani pihak lain dan gangguan dari teman. Persentase pencapaian penyebab cedera dari faktor intrinsik disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 6.Deskripsi Penyebab Cedera dari Faktor Intrinsik**

<b>Faktor Intrinsik</b>		<b>Rata-rata</b>	<b>Skor total</b>	<b>Persentase Penyebab</b>
Fisiologis	kurang pemanasan	2.2	66	10%
	Kelelahan	2.7	81	11%
	Kurang sehat	2.8	84	12%
Psikologis	Takut	3.1	92	13%
	Stress	1.7	50	7%
	Minder	1.8	54	8%
Sosial	Tidak memperhatikan guru	3.6	109	15%
	Terbebani pihak lain	2.2	65	9%
	Gangguan teman	3.6	109	15%
Total				100%

Berdasarkan tabel diatas tampak penyebab cedera yang sering terjadi pada siswa saat pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kab. Purworejo adalah dari faktor sosial yaitu tidak memperhatikan guru dan gangguan dari teman dengan persentase 15%, kemudian karena takut sebesar 13%, kurang sehat sebesar 12%, kelelahan 11%, kurang pemanasan sebesar 10%, terbebani pihak lain sebesar 9%, minder sebesar 8%, dan penyebab cedera karena stress sebagai penyebab cedera yang paling jarang dialami, yaitu sebesar 7%. Histogram persentase penyebab cedera dari faktor intrinsik adalah sebagai berikut:



**Gambar 9. Histogram Penyebab Cedera dari Faktor Intrinsik**

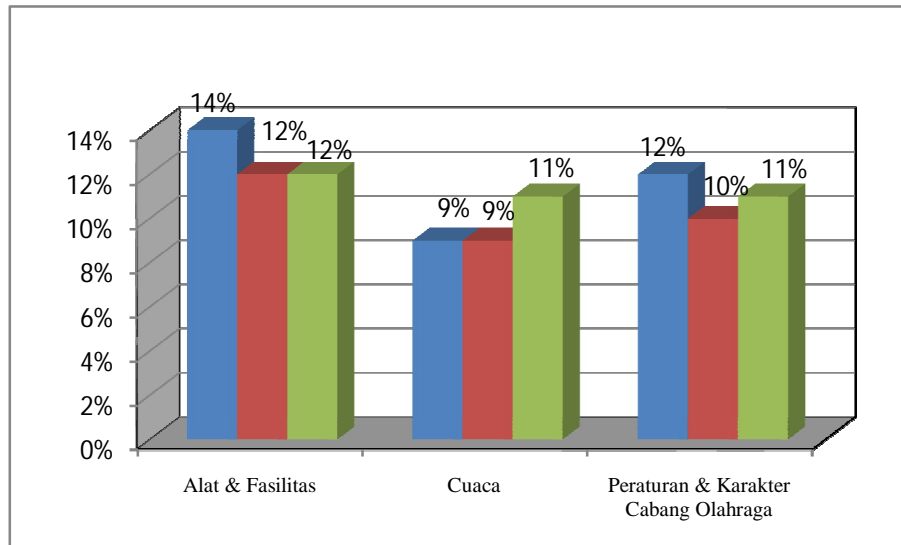
**b. Faktor ekstrinsik**

Faktor ekstrinsik penyebab terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera dalam proses pembelajaran penjas meliputi faktor alat & fasilitas, faktor cuaca, peraturan & karakter cabang olahraga. Faktor alat & fasilitas penyebab terjadinya kecelakaan biasa dialami karena alat rusak, alat tidak standart dan lapangan rusak, sedangkan dari faktor cuaca biasa dialami karena cuaca panas, cuaca dingin, cuaca hujan dan penyebab kecelakaan dari faktor peraturan/karakter cabang olahraga biasa dialami karena peraturan terlalu bebas, pelaksanaan peraturan tidak baik dan jenis/karakter cabang olahraga. Persentase pencapaian penyebab cedera dari faktor ekstrinsik disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 7.Deskripsi Penyebab Cedera dari Faktor Ekstrinsik**

Faktor Ekstrinsik		Rata-rata	Skor total	Persentase Penyebab
Alat & Fasilitas	alat rusak	2.9	88	14%
	alat tidak sesuai standar	2.6	79	12%
	lapangan rusak	2.6	79	12%
Cuaca	panas	1.9	57	9%
	dingin	1.8	54	9%
	hujan	2.3	70	11%
Peraturan & Karakter Cabang Olahraga	peraturan bebas	2.4	73	12%
	pelaksanaan peraturan tidak baik	2.1	64	10%
	jenis/karakter cabang olahraga	2.3	69	11%
Total				100%

Berdasarkan tabel diatas tampak penyebab cedera yang sering terjadi pada siswa saat pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kab. Purworejo adalah dari faktor alat & fasilitas yaitu alat rusak dengan persentase 14%, kemudian karena alat tidak standart dan lapangan yang rusak sebesar 12%, peraturan yang terlalu bebas sebesar 12%, cuaca hujan sebesar 11%, jenis/karakter cabang olahraga sebesar 11%, pelaksanaan peraturan tidak baik sebesar 10%, karena cuaca panas sebesar 9%, dan penyebab cedera karena cuaca yang dingin sebagai penyebab cedera yang paling jarang dialami, yaitu sebesar 9%. Histogram persentase penyebab cedera dari faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:



**Gambar 10. Histogram Penyebab Cedera dari Faktor Ekstrinsik**

c. Perbandingan tiap faktor penyebab cedera

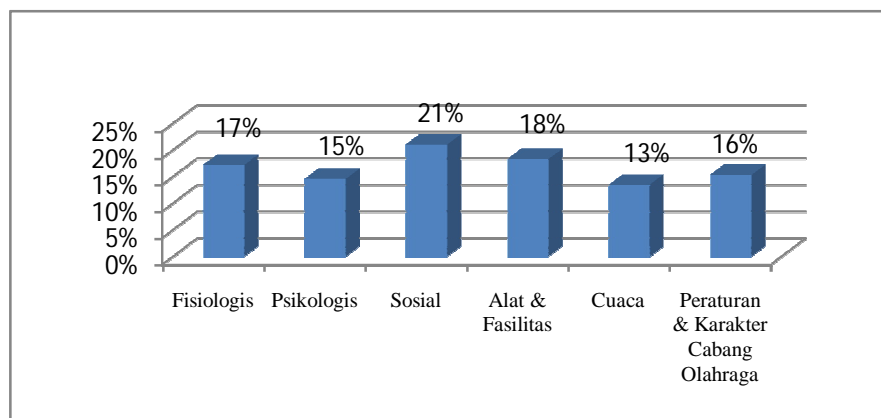
Penyebab terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera pada siswa saat proses pembelajaran penjas di sekolah dasar terdiri dari faktor fisiologis, psikologis, sosial, alat & fasilitas, cuaca, peraturan & karakter cabang olahraga. Perbandingan tiap faktor penyebab cedera disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Perbandingan Tiap Faktor Penyebab Cedera**

Faktor Penyebab		Rata-rata	Skor total	Persentase penyebab	Persentase penyebab
Intrinsik	Fisiologis	7.7	231	17%	53%
	Psikologis	6.5	109	15%	
	Sosial	9.4	283	21%	
Ekstrinsik	Alat & Fasilitas	8.2	246	18%	47%
	Cuaca	6.0	181	13%	
	Peraturan & Karakter Cabang Olahraga	6.9	206	16%	
Total				100%	100%



Berdasarkan tabel diatas tampak faktor penyebab cedera yang sering terjadi pada siswa saat pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kab. Purworejo adalah faktor intrinsik sebesar 53% dan faktor ekstrinsik sebesar 47% dengan penjabaran sebagai berikut: faktor sosial dengan persentase 21%, kemudian alat & fasilitas sebesar 18%, fisiologis sebesar 17%, peraturan & karakter cabang olahraga sebesar 16%, psikologis sebesar 15%, dan faktor penyebab cedera karena cuaca sebagai penyebab cedera yang paling jarang dialami, yaitu sebesar 13%. Secara visual perbandingan faktor penyebab cedera yang dominan terjadi pada siswa saat pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kab. Purworejo tampak pada diagram sebagai berikut:



**Gambar 11. Histogram Perbandingan Faktor Penyebab Cedera**

## **B. Pembahasan**

Secara umum jenis cedera yang sering dialami adalah lecet, sedangkan faktor penyebab cedera yang paling sering dialami adalah faktor sosial. Adapun pembahasan tiap faktor adalah sebagai berikut:

### **1. Jenis Cedera yang Terjadi**

#### **a. Memar**

Persentase jenis cedera memar mencapai 17% dari keseluruhan jenis cedera yang ada. Jenis cedera memar mendapatkan skor 251 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa jenis cedera memar menduduki peringkat ke-2 dari jenis cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden pernah/sering mengalami cedera memar pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera memar biasanya disebabkan karena benturan, seperti benturan kepala atau bagian tubuh yang lain dengan pemain.

#### **b. Lecet**

Persentase jenis cedera lecet mencapai 20% dari keseluruhan jenis cedera yang ada. Jenis cedera memar mendapatkan skor 298 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa jenis cedera lecet menduduki peringkat ke-1 dari jenis cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas

berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden pernah/sering sekali mengalami cedera lecet pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera lecet biasanya disebabkan karena jatuh pada permukaan yang keras atau kasar.

c. Kram

Persentase jenis cedera kram mencapai 8% dari keseluruhan jenis cedera yang ada. Jenis cedera kram mendapatkan skor 129 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa jenis cedera kram menduduki peringkat ke-8 atau terakhir dari jenis cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden tidak pernah/jarang mengalami cedera kram pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera kram biasanya disebabkan karena penggunaan yang berlebihan. Penggunaan yang berlebihan memberikan sinyal berupa rasa sakit, jika dipaksakan melakukan aktivitas otot akan makin tegang dan dapat menimbulkan kram.

d. *Strain*

Persentase jenis cedera *strain* mencapai 10% dari keseluruhan jenis cedera yang ada. Jenis cedera *strain* mendapatkan skor 156 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa jenis cedera *strain* menduduki peringkat ke-6 dari jenis cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas

berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden tidak pernah/jarang mengalami cedera *strain* pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera *strain* biasanya disebabkan karena gerakan-gerakan yang cepat sementara otot tidak begitu siap karena kurangnya pemanasan dll sehingga menyebabkan otot mengalami cedera strain.

e. *Sprain*

Persentase jenis cedera *sprain* mencapai 12% dari keseluruhan jenis cedera yang ada. Jenis cedera *sprain* mendapatkan skor 177 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa jenis cedera *sprain* menduduki peringkat ke-4 dari jenis cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden tidak pernah/jarang mengalami cedera *sprain* pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera *sprain* biasanya disebabkan karena perubahan arah gerakan yang bersifat mendadak namun tidak diimbangi dengan kelincahan dan posisi yang benar, dapat menyebabkan tertariknya persendian, sehingga menimbulkan cedera *sprain*.

f. Dislokasi

Persentase jenis cedera dislokasi mencapai 9% dari keseluruhan jenis cedera yang ada. Jenis cedera dislokasi mendapatkan skor 134 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh

keterangan bahwa jenis cedera dislokasi menduduki peringkat ke-7 dari jenis cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden tidak pernah/jarang mengalami cedera dislokasi pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera dislokasi biasanya disebabkan karena benturan atau terjatuh yang menyebabkan pergeseran persendian.

g. Pendarahan

Persentase jenis cedera pendarahan mencapai 13% dari keseluruhan jenis cedera yang ada. Jenis cedera pendarahan mendapatkan skor 209 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa jenis cedera pendarahan menduduki peringkat ke-3 dari jenis cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden pernah mengalami cedera pendarahan pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera pendarahan biasanya disebabkan karena benturan yang cukup keras dan mengakibatkan robeknya lapisan kulit.

h. *Fraktur*

Persentase jenis cedera *fraktur* mencapai 11% dari keseluruhan jenis cedera yang ada. Jenis cedera *fraktur* mendapatkan skor 165 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa jenis cedera *fraktur* menduduki peringkat ke-5 dari

jenis cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden tidak pernah/jarang mengalami cedera *fraktur* pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera *fraktur* biasanya disebabkan karena benturan pada bagian tubuh sehingga mengalami keretakan, pecah atau patah pada tulang maupun tulang rawan.

## **2. Faktor Penyebab Cedera**

### **a. Faktor fisiologis**

Persentase penyebab cedera dari faktor fisiologis mencapai 17% dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang ada. Faktor fisiologis mendapatkan skor 231 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa penyebab cedera dari faktor fisiologis menduduki peringkat ke-3 dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden pernah mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor fisiologis pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor fisiologis biasanya karena kurang pemanasan, kelelahan, dan kurang sehat.

### **b. Faktor psikologis**

Persentase penyebab cedera dari faktor psikologis mencapai 15% dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang ada. Faktor psikologis

mendapatkan skor 109 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa penyebab cedera dari faktor psikologis menduduki peringkat ke-5 dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden tidak pernah/jarang mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor psikologis pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor psikologis biasanya karena takut, *stress* dan minder.

c. Faktor sosial

Persentase penyebab cedera dari faktor sosial mencapai 21% dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang ada. Faktor sosial mendapatkan skor 283 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa penyebab cedera dari faktor sosial menduduki peringkat ke-1 /tertinggi dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden pernah/sering sekali mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor sosial pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor sosial biasanya karena tidak memperhatikan guru, gangguan dari teman saat pembelajaran dan terbebani oleh pihak lain.

d. Faktor alat dan fasilitas

Persentase penyebab cedera dari faktor alat dan fasilitas mencapai 18% dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang ada. Faktor alat dan fasilitas mendapatkan skor 246 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa penyebab cedera dari faktor alat dan fasilitas menduduki peringkat ke-2 dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden pernah/sering mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor alat dan fasilitas pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor alat dan fasilitas biasanya karena alat yang rusak, alat yang tidak standart dan lapangan yang rusak.

e. Faktor cuaca

Persentase penyebab cedera dari faktor cuaca mencapai 13% dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang ada. Faktor cuaca mendapatkan skor 181 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa penyebab cedera dari faktor cuaca menduduki peringkat ke-6/terakhir dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden tidak pernah/jarang sekali mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor cuaca pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa



yang mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor cuaca biasanya karena kepanasan, kedinginan dan kehujanan.

f. Faktor peraturan dan karakter cabang olahraga

Persentase penyebab cedera dari faktor peraturan dan karakter cabang olahraga mencapai 16% dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang ada. Faktor peraturan dan karakter cabang olahraga mendapatkan skor 206 dari jawaban responden. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa penyebab cedera dari faktor peraturan dan karakter cabang olahraga menduduki peringkat ke-4 dari keseluruhan faktor penyebab cedera yang dialami saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Yang artinya sebagian besar responden pernah mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor peraturan dan karakter cabang olahraga pada siswa saat proses pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang mengalami cedera yang disebabkan oleh faktor peraturan dan karakter cabang olahraga biasanya karena peraturan yang terlalu bebas, pelaksanaan peraturan yang tidak baik dan jenis cabang olahraga.

Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar cedera yang terjadi dalam proses pembelajaran penjas di SD berupa lecet-lecet pada tungkai dan lengan, memar pada tungkai. Hal ini tidak terlepas dari kebiasaan para siswa SD, lebih-lebih di desa, yang lebih senang tanpa alas kaki pada waktu mengikuti pelajaran penjas. Mereka bermain sepakbola, bola voli, kasti, atau melakukan

aktivitas olahraga lainnya di sekolah dengan kaki telanjang, tanpa menghiraukan bahaya yang dapat menimpa dirinya.

Kondisi ini diperparah lagi dengan ketersediaan alat dan fasilitas pendukung proses pembelajaran penjas yang tidak baik. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa kondisi alat yang rusak dan tidak standart menduduki peringkat kedua penyebab terjadinya kecelakaan atau cedera dalam proses pembelajaran penjas di SD.

Dari keseluruhan SDN di Kec. Banyuurip Kab. Purworejo hampir semua SD tidak ada yang memiliki alat dan fasilitas olahraga sendiri secara lengkap. Seandainya memiliki pun kualitas dan kuantitasnya sangat jauh dari memadai. SD yang tidak memiliki fasilitas dan hanya memiliki beberapa alat olahraga, untuk pelaksanaan pembelajaran terpaksa menggunakan alat dan fasilitas seadannya, terkadang untuk pelaksanaan penjas terpaksa menumpang pada SD tetangga secara bersama-sama.

Kesemrawutan dalam pelaksanaan pembelajaran penjas mempunyai andil yang sangat besar bagi terjadinya cedera. Bagaimana para siswa dapat berkonsentrasi penuh dalam mengikuti proses pembelajaran penjas kalau suasananya gaduh dan kacau, karena mereka berada dalam satu tempat secara bersama-sama dalam jumlah yang besar. Ini sangat relevan dengan hasil analisis data yang mengatakan bahwa tidak adanya perhatian siswa terhadap penjelasan guru dalam proses pembelajaran penjas menjadi penyebab utama terjadinya cedera.

Menurut klasifikasinya cedera lecet merupakan cedera ringan, sekecil apapun cedera tidak dapat dipandang enteng dan sedapat mungkin harus dihindari, karena cedera dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh dalam melakukan aktivitas. Beberapa teori mengatakan bahwa kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera disebabkan oleh dua faktor yaitu: faktor intrinsik/manusia dan faktor ekstrinsik/lingkungan yang berinteraksi secara dinamis. Oleh sebab itu, untuk menghindari kecelakaan yang dapat mengakibatkan terjadinya cedera hubungan mata rantai kedua faktor tersebut harus diputus. Lapangan boleh rusak tetapi penggunaan lapangan, guru dan siswa, harus ekstra hati-hati dan berkonsentrasi tinggi pada waktu menggunakan lapangan tersebut. Siswa yang mengalami stress atau sedang sakit sebaiknya tidak usah diikutsertakan dalam proses pembelajaran penjas. Jika tidak ada interaksi yang dinamis antara faktor manusia dan lingkungan, kecelakaan yang dapat mengakibatkan cedera tidak akan terjadi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Cedera yang terjadi akibat kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SDN pada Kec. Banyuurip Kab. Purworejo adalah cedera ringan (45%), yaitu berupa: cedera lecet (20%), memar (17%), kram (8%), sedangkan cedera sedang (31%), yaitu berupa: sprain (12%), strain (10%), dislokasi (9%) dan cedera berat (24%), yaitu berupa: pendarahan (13%), fraktur (11%).
2. Kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera yang terjadi dalam proses pembelajaran penjas di SDN pada Kec. Banyuurip Kab. Purworejo pada umumnya disebabkan oleh faktor intrinsik/manusia (53%), yang berupa: sosial (21%), fisiologis (17%), psikologis (15%) sedangkan dari faktor ekstrinsik/lingkungan (47%), yang berupa: alat & fasilitas (18%), peraturan & karakter cabang olahraga (16%), cuaca (13%).

#### **B. Implikasi**

Sebagai masukan pada pihak-pihak yang terkait dengan bidang keselamatan, utamanya kepala sekolah dan guru penjas dalam rangka menentukan kebijakan yang berhubungan dengan pencegahan kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera dan akibat-akibat lainnya dalam proses pembelajaran penjas di SD

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam proses pengambilan data ada beberapa keterbatasan yang dialami oleh peneliti di antaranya:

1. Kesungguhan responden dalam mengisi angket tidak bisa di kontrol
2. Tidak dilakukan wawancara sehingga angket menjadi satu-satunya instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data.
3. Tidak dilakukan uji coba pada instrument penelitian.

### **D. Saran-saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian seperti tersebut di atas, peneliti menyarankan kepada para guru penjas SD agar segera mengambil langkah-langkah antisipasif untuk menanggulangi terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera, sebagai berikut:

1. Mengusulkan kepada Pemda melalui kepala sekolah untuk mengusahakan tersedianya alat dan fasilitas olahraga yang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas.
2. Menyelenggarakan semacam sarasehan bagi guru-guru penjas SD untuk menyamakan persepsi tentang kecelakaan olahraga dan usaha-usaha penanggulangannya.
3. Memberikan teladan yang baik dalam hal disiplin dan tanggung jawab kepada para siswa, karena kedisiplinan dan tanggung jawab mempunyai peran yang sangat besar bagi terciptanya keselamatan dalam segala hal

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreas Yudha, dkk. (2001). *Pertolongan Pertama pada Kecelakaan. Diktat Pendidikan dan Latihan Dasar XVI*. Yogyakarta: UKM PPPK UGM.
- Andun Sudijandoko. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Azrul Ananda. (2002). Cegah Cedera Olahraga pada Anak. *Jawa Pos*. (23 April 2002). Halaman 20.
- Bambang Priyonoadi. (2012). *Penangan Cedera Olahraga. Seminar Nasional*. Yogyakarta: UNY Press
- Creighton, N. (1974). *Health Education Safety*. Sydney: the Health Commision of MSW.
- Depdiknas. (2000). *Pencegahan Kecelakaan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dimiyati Mahmud. (1989). *Psikologi Pendidikan. Diktat Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY
- Gunanto. (1998). "Riwayat Kecelakaan di Sekolah-sekolah Se-Daerah Istimewa Yogyakarta." *Laporan Survei*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAKARTA.
- Guntur. (2009). Peranan Pendekatan Andragogis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: FIK UNY. Volume 6 No. 2. Hlm 10-18.
- Hardianto Wibowo. (1995). *Pencegahan dan Pelaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Lalu Armin Suhaidin. (2009). Identifikasi Cedera pada Permainan Futsal. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY
- LSM Spektra. (2008). *Panduan UKS dan Dokter Kecil*. Surabaya: Depdiknas.
- M. Moeslim. (1974). *Pendidikan Keselamatan dalam Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: ditjen Olahraga dan Pemuda.
- Nurhadi Santoso. (2009). Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas: Antara Harapan dan Kenyataan. *Jurnal Penddidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: FIK UNY. Volume 6 No.2. hlm 1-9.

Rusli Lutan. (2001). *Penanggulangan Cedera Olahraga pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Sugihartono, dkk.(2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Sugiyono.(2007). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukintaka.(2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.

Sulaksmono, M. (1997).*Manajemen Keselamatan Kerja*. Surabaya: Prestasi Pustaka.

Sutrisno Hadi. (1990). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai Basica*. Yogyakarta: Andi.

Wuest, D.A. dan Bucher, C.A. (1995).*Foundations of Physical Education and Sport*. St. Louis: Mosby-Year Book,inc.

Yustinus Sukarmin. (2004). Kecelakaan dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar.*Majalah Ilmiah Olahraga*. Volume 10. Hlm 1-17.

<http://staff.uny.ac.id/Diagnosis-dan-Manajemen-Olahraga.pdf>.

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131411062/Petunjuk-Praktis-Pencegahan-Kecelakaan.pdf>.

<http://yusuffisio11.blogspot.com>

<http://www.banjaristi.web.id>

<http://www.orthopedmapia.com>

## **LAMPIRAN**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 2084 /UN.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

12 November 2012

Yth. : Bupati Purworejo  
cq. Kepala KPPT Kab. Purworejo  
Purworejo, Jateng

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Purna Widarti Rahayu  
NIM : 10604227386  
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s/d Desember 2012  
Tempat/Obyek : SD N Se-Kecamatan Banyu Urip, Purworejo / siswa  
Judul Skripsi : Identifikasi Kecelakaan Dalam Proses Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar Negeri Pada Kec. Banyu Urip, Kab. Purworejo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri .....
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO**  
**KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU (KPPT)**

Jl. Urip Sumoharjo No. 6 Telp/Fax. (0275) 325202 Purworejo 54111

**IZIN RISET / SURVEY / PKL**

**NOMOR : 072/298/2012**

- I. Dasar : Peraturan Daerah Kabupaten Purworejo Nomor 14 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Purworejo (Lembaran Daerah Kabupaten Purworejo Tahun 2008 Nomor 11 ).
- II. Menunjuk : Surat Permohonan dari Dekan FIK UNY No.2084/UN.34.16/PP/2012 Tanggal 12 November 2012
- III. Bupati Purworejo memberi Izin untuk melaksanakan Riset/ Survey/ PKL dalam Wilayah Kabupaten Purworejo kepada :

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| ❖ Nama                          | : Purna Widarti Rahayu  |
| ❖ Pekerjaan                     | : Mahasiswa   |
| ❖ NIM/NIP/KTP/ dll.             | : 10604227386   |
| ❖ Instansi / Univ/ Perg. Tinggi | : Universitas Negeri Yogyakarta   |
| ❖ Jurusan                       | : Penjas  |
| ❖ Program Studi                 | : S.1 PGSD  |
| ❖ Alamat                        | : Tegalrejo Rt.001/002 Kec.Banyuurip Kab.Purworejo  |
| ❖ No. Telp.                     | : 087715014938  |
| ❖ Penanggung Jawab              | : Drs. Sriawan, M. Kes  |
| ❖ Maksud / Tujuan               | : Penelitian  |
| ❖ Judul                         | : Identifikasi Kecelakaan Dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri Pada Kec. Banyuurip Kab. Purworejo |
| ❖ Lokasi                        | : SD N Se- Kec. Banyuurip   |
| ❖ Lama Penelitian               | : 1 Bulan   |
| ❖ Jumlah Peserta                | : -   |

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas daerah.
- b. Sebelum langsung kepada responden maka terlebih dahulu melapor kepada :
  1. Kepala Kantor Kesbangpolinmas Kabupaten Purworejo
  2. Kepala Pemerintahan setempat ( Camat, Kades / Lurah )
- c. Sesudah selesai mengadakan Penelitian supaya melaporkan hasilnya Kepada Yth. Bupati Purworejo Cq. Kepala KPPT, dengan tembusan BAPPEDA Kab. Purworejo

**Surat Ijin ini berlaku tanggal 21 Nopember 2012 sampai dengan tanggal 21 Desember 2012.**

Tembusan , dikirim kepada Yth :

1. Ka. Bappeda Kab. Purworejo;
2. Ka. Kantor Kesbangpol Linmas Kab. Purworejo;
3. Ka. Dinas P & K Kab. Purworejo;
4. Camat Banyuurip;
5. Ka. SD N Se Kec. Banyuurip;
6. Dekan FIK UNY

Dikeluarkan : Purworejo  
Pada Tanggal : 21 Nopember 2012

**a.n. BUPATI PURWOREJO**

**KEPALA KANTOR  
PELAYANAN PERIZINAN TERPADU  
KABUPATEN PURWOREJO**



**RIJATUR PRIYO UTOMO, S.Sos**

Pembina

NIP. 19640724 198611 1 001



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UPT P DAN K BANYUURIP  
KELOMPOK KERJA GURU PENJASORKES SD**

**SURAT KETERANGAN**  
*No. 14/ KKG / 2012*

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua KKG Penjas UPT P&K Banyuurip, menerangkan bahwa:

Nama : Purna Widarti Rahayu  
NIM : 10604227386  
Jurusan : PGSD Penjaskes  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data untuk bahan skripsi yang berjudul “IDENTIFIKASI KECELAKAAN DALAM PROSES PEMBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH DASAR NEGERI PADA KECAMATAN BANYUURIP KABUPATEN PURWOREJO”, yang dilaksanakan pada:

Waktu pelaksanaan : 23 November 2012  
Subjek : Guru PenjasOrkes se-Kecamatan Banyuurip  
Tempat Objek : SD Negeri Popongan ( pada saat kegiatan KKG Penjas)

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Purworejo, 23 November 2012

Ketua KKG Penjas



**NGATENO, A.Ma.Pd**  
**NIP. 196009011984051001**

## SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Sriawan, M. Kes

NIP : 1958083019870310003

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara,

Nama : Purna Widarti Rahayu

NIM : 10604227386

Jurusan/Prodi : PGSD Penjaskes

Judul TAS : Identifikasi Kecelakaan Dalam Proses Pembelajaran Penjas di  
Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Banyuwirip, Kabupaten  
Purworejo.

Telah memenuhi syarat sebagai instrument penelitian guna pengambilan data.

Yang memvalidasi



**Sriawan, M.Kes**  
**NIP. 1958083019870310003**



## SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Ali Satia Graha, M.Kes

NIP : 197504162003121001

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara,

Nama : Purna Widarti Rahayu

NIM : 10604227386

Jurusan/Prodi : PGSD Penjaskes

Judul/TAS : Identifikasi Kecelakaan Dalam Proses Pembelajaran Penjas di  
Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Banyuurip, Kabupaten  
Purworejo.

Telah memenuhi syarat sebagai instrument penelitian guna pengambilan data.

Yang memvalidasi



Ali Satia Graha, M.Kes

NIP: 197504162003121001

## ANGKET PENELITIAN

### IDENTIFIKASI KECELAKAAN DALAM PROSES PEMBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH DASAR NEGERI PADA KECAMATAN BANYUURIP KABUPATEN PURWOREJO

#### A. Identitas Responden

Nama :.....

Nama sekolah :.....

Alamat sekolah :.....

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Telitilah dengan baik setiap butir pertanyaan dan alternatif jawaban.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan pendapat anda.
3. Dimohon untuk menjawab semua butir pertanyaan.
4. Berilah tanda centang (√) pada salah satu kolom sesuai dengan pilihan anda.

Keterangan :

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

HTP : Hampir tidak pernah

TP : Tidak pernah

#### C. Pertanyaan

NO	PERTANYAAN	SR	KD	HTP	TP
A	MACAM CEDERA				
1	Apakah siswa pernah mengalami cedera memar pada bagian kepala?				
2	Apakah siswa pernah mengalami cedera memar pada bagian lengan?				
3	Apakah siswa pernah mengalami cedera memar pada bagian tungkai?				
4	Apakah siswa pernah mengalami cedera lecet pada bagian muka?				
5	Apakah siswa pernah mengalami cedera lecet pada bagian lengan?				
6	Apakah siswa pernah mengalami cedera lecet pada bagian tungkai?				
7	Apakah siswa pernah mengalami cedera kram pada bagian paha?				

8	Apakah siswa pernah mengalami cedera kram pada bagian betis?				
9	Apakah siswa pernah mengalami cedera kram pada bagian perut?				
10	Apakah siswa pernah mengalami cedera <i>strain</i> pada bagian otot paha?				
11	Apakah siswa pernah mengalami cedera <i>strain</i> pada bagian otot betis?				
12	Apakah siswa pernah mengalami cedera <i>strain</i> pada bagian otot lengan?				
13	Apakah siswa pernah mengalami cedera <i>sprain</i> pada bagian sendi lutut?				
14	Apakah siswa pernah mengalami cedera <i>sprain</i> pada bagian pergelangan tangan?				
15	Apakah siswa pernah mengalami cedera <i>sprain</i> pada bagian pergelangan kaki?				
16	Apakah siswa pernah mengalami cedera dislokasi pada bagian sendi bahu?				
17	Apakah siswa pernah mengalami cedera dislokasi pada bagian ibu jari?				
18	Apakah siswa pernah mengalami cedera dislokasi pada bagian sendi lutut?				
19	Apakah siswa pernah mengalami cedera pendarahan pada bagian tangan?				
20	Apakah siswa pernah mengalami cedera pendarahan pada bagian kepala?				
21	Apakah siswa pernah mengalami cedera pendarahan pada bagian kaki?				
22	Apakah siswa pernah mengalami cedera patah tulang pada bagian tulang kering?				
23	Apakah siswa pernah mengalami cedera patah tulang pada bagian tulang lengan?				
24	Apakah siswa pernah mengalami cedera patah tulang pada bagian jari-jari tangan?				
B	PENYEBAB CEDERA				
25	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena kurang dalam melakukan pemanasan?				
26	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena kelelahan?				
27	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena kurang sehat?				
28	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena takut?				
29	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena stress?				
30	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena minder?				
31	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena tidak memperhatikan guru?				

32	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena terbebani pihak lain?				
33	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena gangguan dari teman?				
34	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena alat yang digunakan rusak?				
35	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena alat yang digunakan tidak standart?				
36	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena lapangan rusak?				
37	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena cuaca yang panas?				
38	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena cuaca yang dingin?				
39	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena cuaca yang hujan?				
40	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena menggunakan peraturan yang terlalu bebas?				
41	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena pelaksanaan peraturan tidak baik?				
42	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena jenis/karakter dari cabang olahraga?				



## ANGKET PENELITIAN

### IDENTIFIKASI KECELAKAAN DALAM PROSES PEMBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH DASAR NEGERI PADA KECAMATAN BANYUURIP KABUPATEN PURWOREJO

#### A. Identitas Responden

Nama : *Ngateho*  
 Nama sekolah : *SDN Kertosono*  
 Alamat sekolah : *Kertosono, LPT p dan k BCI.*

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Telitilah dengan baik setiap butir pertanyaan dan alternatif jawaban.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan pendapat anda.
3. Dimohon untuk menjawab semua butir pertanyaan.
4. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu kolom sesuai dengan pilihan anda.

Keterangan :  
 SR : Sering  
 KD : Kadang-kadang  
 HTP : Hampir tidak pernah  
 TP : Tidak pernah

#### C. Pertanyaan

NO	PERTANYAAN	SR	KD	HTP	TP
<b>A</b>	<b>MACAM CEDERA</b>				
1	Apakah siswa pernah mengalami cedera memar pada bagian kepala?				✓
2	Apakah siswa pernah mengalami cedera memar pada bagian lengan?		✓		
3	Apakah siswa pernah mengalami cedera memar pada bagian tungkai?				✓
4	Apakah siswa pernah mengalami cedera lecet pada bagian muka?				✓
5	Apakah siswa pernah mengalami cedera lecet pada bagian lengan?		✓		
6	Apakah siswa pernah mengalami cedera lecet pada bagian tungkai?	✓			✓
7	Apakah siswa pernah mengalami cedera kram pada bagian paha?				✓

32	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena terbebani pihak lain?			✓	
33	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena gangguan dari teman?	✓			
34	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena alat yang digunakan rusak?	✓			
35	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena alat yang digunakan tidak standart?		✓		
36	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena lapangan rusak?			✓	
37	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena cuaca yang panas?			✓	
38	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena cuaca yang dingin?			✓	
39	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena cuaca yang hujan?			✓	
40	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena menggunakan peraturan yang terlalu bebas?		✓		
41	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena pelaksanaan peraturan tidak baik?				✓
42	Apakah siswa pernah mengalami cedera karena jenis/karakter dari cabang olahraga?		✓		



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UPT P DAN K BANYUURIP  
KELOMPOK KERJA GURU PENJASORKES SD**

**DAFTAR GURU PENJASORKES SD  
UPT P DAN K BANYUURIP**

NO.	NAMA	NIP	Gol.	Unit Kerja	Ket
1.	Pairin	195911171983041002	IV A	SDN.Tegalmiring	
2.	Muhamad Toha	196007161982011009	IV A	SDN.Candisari	
3.	Juni Santoso,S.Pd	197006291999031006	III C	SDN.Pakisrejo	
4.	Musiran	195902251984051001	IV A	SDN. Kenteng	
5.	Afif Fatoni	195804301984051003	IV A	SDN. Sawit	
6.	Ngateno	196009011984051001	IVA	SDN. Kertosono	
7.	Heru Buwono	196105141984051002	III D	SDN.Ngadimerto	
8.	Karyanto	196206211983041006	IV A	SDN.Candingasinan	
9.	Siti Nuhoni	196303241984042003	IV A	SDN. Golok	
10.	Riyanto	196102141984051003	III C	SDN. Triwarno	
11.	Karmisih	196512231984052001	IV A	SDN. Wangunrejo	
12.	Yualiyah	196509221984052002	IV A	SDN. Banyuurip	
13.	Legiman,S.Pd	196312141986081001	IV A	SDN. Bencorejo	
14.	Y.Supriyanto,S.Pd	195901241983041002	IVA	SDN. Sumbersari	
15.	Indro Kisworo,S.Pd	196306191984051003	IVA	SDN1.Borokulon	
16.	Sukiyem,S.Pd	196110161983042006	IVA	SDN. Sokowaten	
17.	Sudiani,S.Pd	196702071986082001	IIIC	SDN.Tegalkuning	
18.	Ramelan,A.Ma.Pd	196708101988061002	IIID	SN.Kld.kradenan	
19.	Beja Paryadi,S.Pd	196704301987021003	IVA	SDN.Condongsari	
20.	Sariyo,S.Pd	196203041984051004	IIID	SDN.Kliwonan	
21.	Bambang Eko S	196204011984051002	IVA	SDN.Surorejo	
22.	Suroso	196506161988061001	IIID	SDN.Bajangrejo	
23.	Suparti,A.Ma.Pd	197307051999012001	IIIA	SDN.Tanjunganom	
24.	Sri Rusmiyati,A.Ma.Pd	196411211985082002	IIID	SDN.Cengkawak	
25.	Sudarmi,A.Ma.Pd	196311291987022001	IIID	SDN.Karangdalem	

26.	Suryanti,A.Ma.Pd	196806061988062002	IIID	SDN.Borowetan	
27.	Hepy Siswanto,S.Pd.	196701141988061004	IIID	SDN.Malangrejo	
28	Salimiyati,A.Ma.Pd	196812132008012008	IIIC	SDN1.Borokulon	
29	Purna Widarti Rahayu			SDN. Tegalrejo	
30	Juni Santoso, S.Pd,	197006291999031006	IIIC	SDN. Popongan	

Banyuurip, 21 Nov. 2012

Ketua KKG Penjasorkes.

**Ngateno**

# DATA PENELITIAN

No	Cidra Ringan										Cidra Sedang										Cidra Berat						Faktor Penyebab Intrinsik										Faktor Penyebab Ekstresik																			
	Memar			Lecet			Kram		Dislokasi										Sprain		Strain		Fraktur						Fisiologi					Psikologi					Sosial			Alat & Fasilitas					Cuaca					Peraturan &				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42														
R1	3	3	3	1	4	4	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	1	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2												
R2	1	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	4	3	4	3	4	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2												
R3	2	3	3	4	3	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	1	1	4	2	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2												
R4	1	4	4	1	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	3	1	3	2	3	4	2	1	2	3	3	3	3	2	1	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2												
R5	3	3	3	4	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	3	3	2	1	4	3	4	3	4	3	3	4	2	1	1	2	2	3													
R6	1	3	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	3	3	3	3	1	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3												
R7	3	3	3	2	3	4	1	2	1	1	2	3	2	4	4	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	1	4	3	4	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2												
R8	3	2	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	3	1	2	4	1	2	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	4	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2												
R9	2	3	3	4	4	4	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2											
R10	3	4	4	2	4	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	1	1	3	2	1	1	1	3	3	2	3	3	1	4	2	4	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2											
R11	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	1	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1	4	2	3	4	3	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2											
R12	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	3	3	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	3	3	4	2	1	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2										
R13	2	3	3	4	4	4	1	2	2	1	2	3	2	4	2	4	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	1	4	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3										
R14	1	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2										
R15	1	4	4	3	4	3	1	2	2	1	2	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2										
R16	1	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	4	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3									
R17	4	4	4	2	4	4	1	1	1	1	2	1	3	3	3	1	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3									
R18	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	3	3	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	1	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
R19	3	2	3	3	4	4	1	1	1	1	2	3	1	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	1	2	4	3	4	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	3										
R20	2	4	4	2	4	4	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
R21	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
R22	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
R23	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
R24	3	2	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
R25	2	3	3	3	4	4	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
R26	3	3	3	3	3	4	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
R27	2	3	3	3	3	4	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	1	3	4	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
R28	3	4	3	3	4	4	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	4	3	1	1	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
R29	2	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
R30	3	3	2	3	4	4	2	2	1	2	2	3	1	1	3	1	2	1	3	3	2	1	1	2	2	3	3	4	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
Total	70	91	90	81	108	109	44	48	37	39	50	67	34	72	71	36	60	38	70	79	60	45	53	67	66	81	84	92	50	54	109	65	109	88	79	57	54	70	73	64	69															